

Selecciones

MARZO 2025

READER'S DIGEST

**LOS MEJORES
CONSEJOS DE
TU FARMACIA**
PÁGINA 58

Un día de suerte

PÁGINA 84

¡TIBURÓN!

Un doble ataque en Florida

PÁGINA 40

Queso sin animales

¿El alimento del futuro?

PÁGINA 50

AUSTRALIA:

en las entrañas de la tierra

PÁGINA 98





Pistola de lavado de ALTA PRESIÓN

PRESS & CLEAN

¿Tarda horas en lavar el coche y nunca queda como le gustaría? ¿Suciedad en el exterior de su casa difícil de limpiar?

¿Mangueras que siempre acaban enredadas, no llegan donde necesita y el agua no sale con suficiente presión?

Con Press & Clean ¡no habrá suciedad que se resista!

Press & Clean usa la misma tecnología de las “aparatosas” hidrolimpiadoras con cable, pero transformada en una máquina recargable y sin cables que puede llegar a cualquier sitio.

Compacta, portátil y sin cables

Ahorre agua y electricidad

**Poder de limpieza profesional
¡muy fácil de usar!**



VENTANAS, CANALONES, CORNISAS...



BICIS, JUGUETES...



TERRAZAS, EXTERIORES...



COCHES, MOTOS...

INCLUYE:

- Batería recargable ion-litio larga duración + Cargador
- Cañón largo alcance
- Manguera presurizada con filtro
- Dispensador jabón
- Adaptador botellas
- 2 Boquillas atomizadoras (modo presión/cortina).
- Maletín

Potencia 150w

Tensión nominal: 21V

Salida agua: 2,4 l/m.

PRESS & CLEAN
SUPER OFERTA
40% DESCUENTO:
 ANTES ~~119€~~
AHORA SÓLO 69€
 (más 4,90€ por gastos de envío)
902 107 902

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



¡Y un Maletín para guardarlo todo!

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EX92

La habilidad de adaptarnos

HOY LEÍA que en el mercado laboral actual, saber qué tareas van a ser anacrónicas a no muy largo plazo es imposible. Y que por ello, lo que hay que entrenar es la habilidad de adaptación a lo que esté por venir.

Entre los muchos cambios que ya se están produciendo a velocidad de vértigo en muchísimos sectores, está el de la tecnología alimentaria aplicada a industrias tradicionales. Este mes hablamos de la transformación que se está produciendo en el milenar sector de la producción quesera para el control de los procesos de fermentación y para la producción de biomoléculas. Empresas emergentes de tecnología están revolucionando el sector con el objetivo de,

no solo fermentar con precisión los quesos tradicionales, sino prescindir del ganado lechero. Este es uno de los muchos ejemplos de la transformación que estamos viviendo de la mano de la tecnología. No te pierdas “Queso sin animales”, página 50.

En nuestro reportaje de salud, los farmacéuticos nos ofrecen una serie de consejos para tratar, almacenar y desechar correctamente los medicamentos que todos tenemos por casa (pág. 58).

Descubrimos las historias de seis personas afortunadas en las que, en un momento, sus vidas dieron un giro de guion y salieron bien paradas (“Un día de suerte”, pág. 84).

Viajamos al *outback* australiano, o lo que es lo mismo, una de las regiones más fantasmales y salvajes del planeta en el oeste de Australia (“En las entrañas de la tierra”, pág. 98)

Como siempre, una cuidada combinación de información, inspiración y buena lectura.
¡Feliz mes de marzo! 🍀

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

58

EN PORTADA

CONSEJOS DE FARMACIA

Los expertos hablan sobre los medicamentos.

30

Soluciones ingeniosas

Veinte creativas soluciones para problemas cotidianos.

40

DRAMA

¡Fuera del agua!

El reiterado ataque de un tiburón a unas bañistas en Florida.

50

ACTUALIDAD

Queso sin animales

La tecnología alimentaria está llegando a los sectores de alimentación tradicional.

64

SONRÍE

El rey de los desechos

Mi pasión por llenar el cubo de basura.

68

CLÁSICOS RD

Perdida en el bosque

Una experiencia aterradora en lugar de una bonita excursión.

78

FOTOGRAFÍA

Dulces sueños

Curiosos lugares donde echar una cabezada.

84

INSPIRACIÓN

Mi día de suerte

Seis historias del momento en que la suerte cambió sus vidas.

92

TEST

Y el Óscar es para...

Momentos memorables de la mayor gala del cine.

98

VIAJES

En las entrañas de la tierra

Un paisaje esculpido por el tiempo en Australia.

106

LECTURA EXTRA

El reino secreto

Carlos de Inglaterra trabajó durante décadas para preservar el legado sajón en Transilvania.

30



CUBIERTA:

FOTO: SIMPLY © GETTY IMAGES

Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 Cultivo de algas

TODO LO BUENO

9 Elogio de la poesía

HÉROES

10 Ayuda en el agua Rescató a dos niños de un torbellino de agua.

14 Termina esta frase Me gustaría que la IA me ayudara a...

16 Cartas Tú lo dices.

Salud

BIENESTAR

CUERPO & MENTE

17 ¿Solo ronquidos?

20 Noticias de la medicina

El arte de vivir

COCINA

23 Bacalao à brás El triunfo de la sencillez.

13 COSAS

26 La hora del té

29 Citas citables



26

Humor

67

Así es la vida

77

La risa, remedio
infalible

96

Gajes del oficio



50

Pasatiempos

120 Rompecabezas

122 Soluciones

123 Trivial

125 Vocabulario

127 Próximo mes

128 Última risa



MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →



© GETTY IMAGES/HUGH SITTON



...DE OTRA MANERA

El cultivo de algas es la tercera fuente de divisas de Tanzania: unas 30.000 personas cultivan y cosechan *Eucheuma denticulatum*. La mayoría de las granjas de algas se encuentran frente a la costa de la isla de Zanzíbar. Para las mujeres, esta forma de agricultura ofrece una de las pocas oportunidades de obtener ingresos en las regiones costeras del país de África Oriental. Las algas se utilizan principalmente como gelificantes y espesantes en productos lácteos, cosméticos, alimentos para mascotas y medicamentos.

Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 45 países
y 10 idiomas.**

© 2025 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

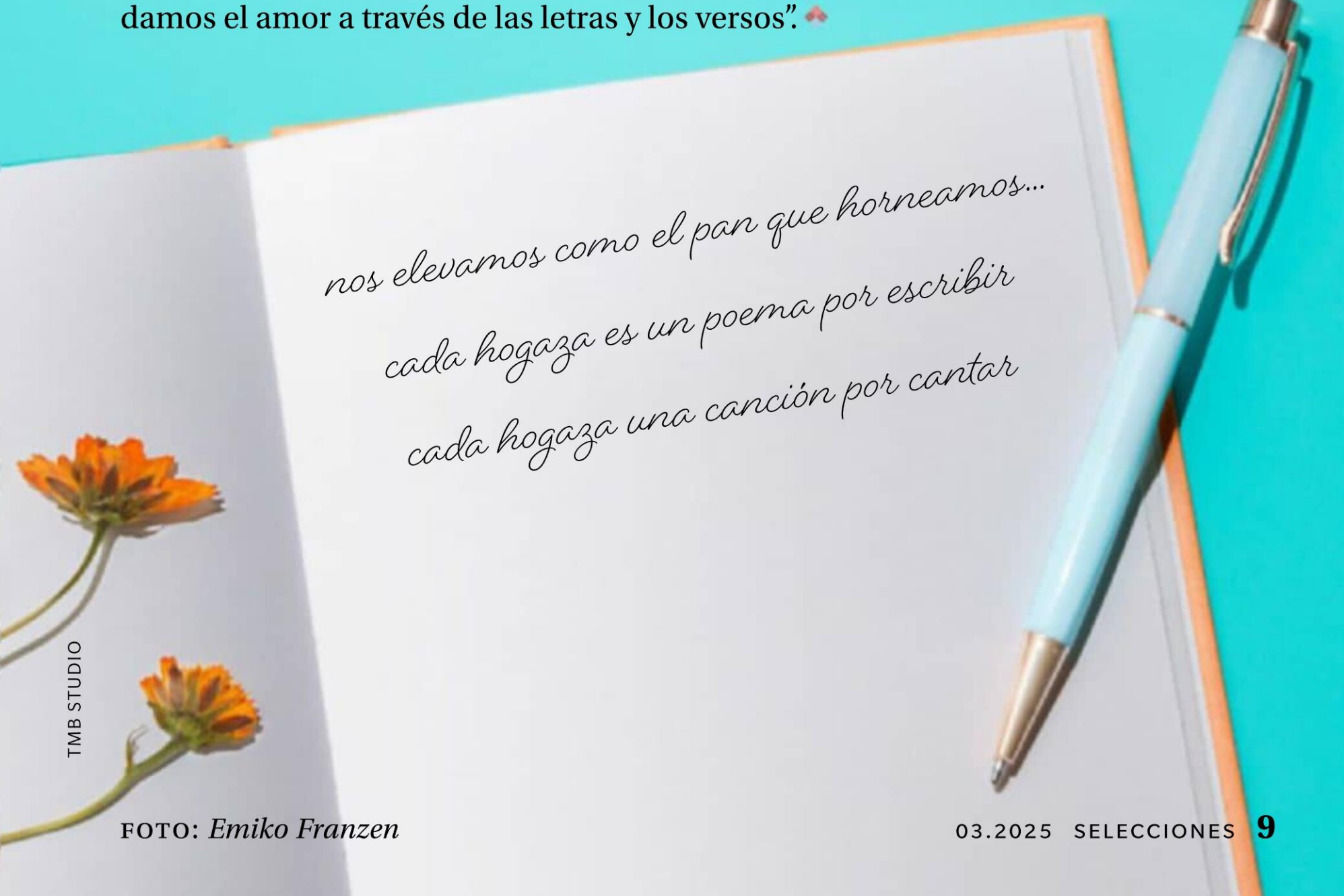
SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd

Todo lo
BUENO
RAZONES PARA SONREÍR

Elogio de la poesía

EL 21 DE marzo se celebra el Día Mundial de la Poesía, establecido por la UNESCO desde el año 2000. La Academia de Poetas Estadounidenses concedió recientemente 50.000 dólares a Amanda Johnston, reconocida poeta texana, para financiar un proyecto en el que han encargado 70 poemas que celebren a la gente común, como la abuela de «Rompiendo el pan con la abuela», de Joaquín Zihuatanejo (fragmento traducido abajo). Los poetas viajarán después por el estado de Texas para leer sus obras. El objetivo es hacer que la poesía sea accesible a todos. Como Johnston escribe en la página web del proyecto: “difundamos el amor a través de las letras y los versos”. 🌸



*nos elevamos como el pan que horneamos...
cada hogaza es un poema por escribir
cada hogaza una canción por cantar*



*Rescató a dos niños de la succión mortal
de un remolino de agua*

Ayuda en el agua

Stefan Müller

ALINA THEILER ESTABA en el Kleine Emme, en Wolhusen, Lucerna (Suiza), cuando se produjo el accidente el 19 de julio de 2022. Se trata de un lugar en el que las construcciones industriales del siglo pasado dominan el paisaje. Ese martes, el sol resplandecía en el cielo. “Fue una coincidencia que tuviera la tarde libre”, recuerda la joven, de 19 años hoy, que hace prácticas de óptica en Lucerna. No había mucho movimiento en la óptica, así que el jefe me dio el día libre.

Su hermano estaba deseando ir a bañarse, pero no quería ir solo. “¿Te vienes?”, le preguntó a su hermana, entonces de 16 años. Al final, Andrin, tres años más joven, terminó convenciéndola. Así que prepararon sus cosas y se dirigieron a su lugar favorito junto al río, a un tiro de piedra de su casa. Es una zona en la que el lecho del río forma un pequeño lago.

Después de darse un buen chapuzón, los hermanos se sentaron en las grandes piedras secas, bien provistos de comida y bebida. “¿Me pasas las patatas fritas?”, le dijo Andrin a su hermana, que daba un sorbo a un té helado. Taylor Swift sonaba a todo volumen en su altavoz. Los adolescentes disfrutaban al máximo de su tiempo libre.



Eran alrededor de las cuatro cuando Andrin oyó de repente gritos de auxilio. Los hermanos vieron a una mujer agitando los brazos por encima del agua. Su cabeza se sumergía continuamente. Dos niños se aferraban a ella. Parecía que la mujer no hacía pie y se veía arrastrada por la succión del agua hacia abajo. Alina se dio cuenta enseguida de que solo ella y su hermano podían ayudarla, porque no había nadie en los alrededores. Afortunadamente, su madre, socorrista titulada, les había explicado en qué debían fijarse. Por ejemplo, que no hay que dejarse arrastrar

pudiera tirar de él. Pero debía tener cuidado para que el pequeño no la arrastrara poniendo a los dos en peligro. Su cabeza volvió a sumergirse durante un momento, pero volvió a la superficie tosiendo y jadeando. Andrin, que se había adentrado un poco en el agua, tiró de él con las manos y lo puso rápidamente a salvo. Alina y Andrin rescataron al segundo niño de la misma manera. La mujer consiguió llegar a la orilla por sus propios medios con las últimas fuerzas que le quedaban. Después, los rescatados se sentaron temblorosos y agotados en las pie-

SE VEÍA QUE LA MUJER NO HACÍA PIE Y HABÍA DOS NIÑOS AFERRADOS A ELLA.

por la persona que se está ahogando. Además, Alina juega al voleibol, así que está bien entrenada.

No hubo tiempo para pensárselo dos veces. En un abrir y cerrar de ojos, los adolescentes corrieron descalzos sobre las duras piedras hasta la orilla. Su hermano se quedó en la orilla por seguridad. Alina saltó al agua a toda prisa. Pero en su interior, estaba tranquila y concentrada. Sabía que la profundidad aumentaba rápidamente. De hecho, si no sabes por dónde pisas, de pronto te puedes encontrar en una zona profunda donde no haces pie.

Dio unas brazadas dirigiéndose hacia los niños que se estaban ahogando y les tendió la mano. El primer niño la agarró inmediatamente para que Alina

dras de la orilla, envueltos en sus toallas de baño.

Los pequeños se calmaron rápidamente. Al contrario que la mujer a cargo de los dos niños, de seis y ocho años, que se lamentaba desesperada: “¿Cómo he podido despistarme?” La mujer, de unos treinta años, había venido a nadar con su propio hijo y dos vecinos que le habían confiado. Su hijo jugaba en la orilla, ajeno al drama del agua.

Unos minutos después, los vecinos, alertados por lo ocurrido, acudieron corriendo. Todos se colocaron en círculo, alabando lo que habían hecho los hermanos y cuidando de las víctimas rescatadas. Afortunadamente, nadie necesitó asistencia médica.



Lugar donde se produjo el accidente en el río Emme.

Los accidentes son bastante habituales en el río Emme. La corriente puede arrastrarte en cualquier momento, sobre todo en las zonas más profundas. En ese lugar no hay socorrista ni ningún tipo de vigilancia. Te bañas y nadas por tu cuenta y riesgo aunque hay señales de advertencia a lo largo de las orillas.

Después de la operación de rescate, los hermanos volvieron directamente a casa y le contaron a su madre lo que había pasado. Se preguntaban cómo había podido ocurrir el accidente.

“La mujer sabía nadar”, dice Alina. “Pero los niños se agarraban a ella por reflejo y ella no logró sujetarlos”, les explicó su madre. La persona adulta también tenía que luchar contra la succión del agua que cae por encima de la presa. Alina lo sabe muy bien: “Nadar en una piscina y en un río son cosas

muy distintas. Tienes que saber dónde es peligroso.

Por la noche, la niña rescatada llamó al timbre de la casa de los Theiler para agradecerles una vez más la gesta de Alina y Andrin. Su madre estaba tremendamente orgullosa.

Un año después, Alina recibió un diploma honorífico que la Fundación suiza Carnegie otorga a los socorristas. “Estoy impresionada por la valiente intervención de los niños”, afirmó Yvonne Feri, presidenta de la Fundación.

“Estaba muy contenta y pude procesar lo que había pasado”, dice Alina. A Andrin le llevó más tiempo recuperarse del trance, seguramente porque no fue tan protagonista como su hermana y pasó más miedo. Pero aún hoy, cuando Alina se baña en el Kleine Emme, aquella sobrecogedora experiencia le viene una y otra vez a la mente. 💎

TERMINA ESTA FRASE

Lo único en lo que me gustaría que me ayudara la Inteligencia Artificial es...

**en dar
a los niños
herramientas
de aprendizaje
más eficaces.**

KARLA TRUJILLO
Guatemala

**a controlar
mi dinero
mejor.**

JEAN-CLAUDE LECLERC
Francia

**no tengo ni
idea. Nunca la
he echado de
menos, pero
puede que la
haya usado.**

MARIELLA HEIJS
Bélgica

**a saber si los
miembros del
gobierno utilizan
realmente
nuestros recursos
para ayudar a la
gente.**

JORGE SALAZAR
Colombia

**a explicar
cómo escapar
de las feroces
fauces de la IA.**

KIKA VILLAGRA
México

**a encontrar
la cura para
el Parkinson.**

DONA IBARRA
Perú

**a aprender
un nuevo
idioma.**

ARGAN HAYDÉE
Paraguay

(MAPA) SHUTTERSTOCK

**a hacer
las tareas
domésticas.**

TANYA HEINECKE
Países Bajos

**a elegir los
números
correctos de
la lotería.**

TEIJA MÄKELÄ
Finlandia

**a tratar con
aburridas
tareas
burocráticas.**

ANN-KATRIN
Alemania

a cocinar.

ZHANG TSUI
Taiwan

**a detectar
el cáncer
pronto.**

DORIS
Austria

**a frenarme
de hacer
compras
impulsivas.**

CLAIRE YAMAMOTO
Singapur

**a traducir las
incomprensibles
cartas de la
administración.**

EDITH
Suiza

**a obligar a las
pequeñas células
grises de mi
cerebro a
funcionar más
rápido.**

SUSAN HAMILTON
Nueva Zelanda

**¡A planificar
el menú y la
lista de la
compra para
todo el mes!**

ANA CHENA
España

**a localizar
ese calcetín
perdido.**

MADLINE PRONTI
Australia

CARTAS



Encuesta de género

Es cierto que a las niñas se les enseña desde pequeñas a no ocupar demasiado espacio. Yo haré las cosas de otra manera con mi hija. [Lo que hombres y mujeres quieren decirse, Parte I, enero 2025].

—N. KALIMAN,
Alemania

Viva la lectura en papel

Agradecida eternamente con mi padre por ponerme en mis manos una revista Selecciones hace casi 25 años, en los años 2000. Nos pone al día en tantos temas que no se aprenden dentro de una escuela. Mucho éxito y sabiduría para seguir adelante con la revista. Que viva la lectura en papel. Saludos desde Puerto Rico.

— M. RAMOS, *por Facebook*

Un acierto

El número de enero me pareció especialmente acertado, con el reportaje sobre la reparación de los cables de fibra óptica tendidos en el mar, la historia de una pareja atrapada por la nieve en su caravana y el reportaje de viaje maravillosamente poético sobre Portugal.

— OLIVER JORDAN,
Alemania



SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

¿Ronquidos o algo más?

La apnea del sueño va en aumento, y puede ser peligrosa. Cómo saber si la sufres

Beth Weinhouse

CASI LA MITAD de los adultos roncan. La mayoría de las veces es solo una molestia para las personas que intentan dormir a su lado. Pero a veces puede indicar un trastorno respiratorio llamado apnea del sueño.

En España, cerca de dos millones de personas sufren este problema, pero se calcula que menos del 10% son diagnosticadas y tratadas de forma correcta. “En todo el mundo, unos mil millones de personas tienen apnea del sueño”, afirma el Dr. Atul Malhotra,

profesor de Medicina y especialista en Medicina del Sueño de la Universidad de California en San Diego.

La prevalencia de la apnea está aumentando debido a la epidemia de obesidad y al envejecimiento de la población.

“Una mayor concienciación y una mejor tecnología para diagnosticar la apnea también contribuyen al aumento de casos”, dice el Dr. Malhotra.

El problema no son los ronquidos, sino la razón que los provoca. El tipo más frecuente de apnea del sueño, llamada apnea obstructiva del sueño (AOS), se debe a que los músculos debilitados de la garganta se relajan demasiado durante el sueño, lo que hace que las vías respiratorias se estrechen o cierren. Esto provoca ronquidos, respiración superficial y largas pausas entre respiraciones, seguidas de jadeos. Y cuando la respiración se ve afectada por la noche, el cerebro no recibe el oxígeno que necesita, y el cuerpo tampoco duerme lo necesario.

Los ronquidos son el síntoma más obvio, pero las personas que duermen solas, o con parejas con un sueño muy profundo, pueden no saber que roncan, pausan la respiración o jadean. (Algunos relojes inteligentes pueden activar las notificaciones de apnea del sueño).

Como impide dormir bien, te puedes sentir cansado e irritable durante el día, sufrir dolores de cabeza o depresión. De hecho, a menudo son los síntomas diurnos los que

llevan al médico para su diagnóstico y tratamiento.

La edad y el peso se consideran los mayores factores de riesgo de la apnea del sueño, pero cualquier persona, de cualquier edad (incluidos niños) y de cualquier tamaño corporal, puede desarrollarla. Otros factores de riesgo son el tabaco, tener el cuello grueso o la garganta estrecha, antecedentes familiares, consumo de alcohol o sedantes y problemas médicos como la insuficiencia cardíaca o renal y algunos trastornos endocrinos.

Tratar la apnea del sueño es mucho más importante que dejar de roncar. El cuerpo depende de un buen sueño para la salud, y sin él puedes sufrir cambios de humor, olvidos y confusión, problemas neurológicos, un sistema inmunitario debilitado y mayor riesgo de problemas físicos.

“La apnea se ha relacionado incluso con un mayor riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular”, dice el Dr. Malhotra.

El diagnóstico requiere de, además de la historia clínica y la exploración física, descartar otros problemas, como asma o trastornos tiroideos, que pueden causar síntomas similares. Y se puede recomendar un estudio del sueño, monitorizando desde casa la respiración, la frecuencia cardíaca y otras funciones durante el sueño.

Una vez diagnosticada la enfermedad, hay muchas opciones de tratamiento. Para los casos leves en personas con sobrepeso, los cambios



en el estilo de vida, como mejorar la dieta, ejercicio y perder kilos, pueden ser suficientes. Dejar de fumar y beber puede ayudar. Dejar de dormir boca arriba a dormir de lado puede ayudar.

Cuando se requiere tratamiento, el más habitual es una máquina llamada CPAP: presión positiva continua en las vías respiratorias.

“Es una mascarilla que evita el colapso en la parte posterior de la garganta”, explica el Dr. Malhotra. “Tiene mala reputación, pero la mayoría de los pacientes la toleran bien. Pero hay que encontrar la mascarilla y los ajustes de presión adecuados”.

Pero algunos pacientes no pueden adaptarse a dormir con la mascarilla. Para esas personas, existen otros tipos de máquinas PAP. “Y hay aparatos bucales que puede fabricar un dentista que evitan el colapso en la

parte posterior de la garganta”, dice el Dr. Malhotra, refiriéndose a dispositivos a medida que cubren los dientes y tienen una bisagra que adelanta un poco la mandíbula inferior cuando duermes, lo que mantiene abiertas las vías respiratorias.

“Ciertas intervenciones quirúrgicas pueden mantener abiertas las vías respiratorias”, dice. Entre ellas, un dispositivo de estimulación del nervio hipogloso, el único aprobado por la FDA hasta ahora. Otras opciones son las intervenciones quirúrgicas para extirpar amígdalas o tejido sobrante, por ejemplo, pero solo si fracasan los métodos menos invasivos.

El Dr. Malhotra dirigió recientemente una investigación que descubrió que la medicación para la diabetes y la pérdida de peso tirzepatida (Mounjaro) es también eficaz para la apnea del sueño. Actualmente está siendo estudiado por la FDA para este uso, y si se aprueba sería el primer tratamiento farmacológico de la apnea del sueño.

Muchos otros ensayos están evaluando nuevos tratamientos farmacológicos. También se están intentando desarrollar nuevos dispositivos que estimulen los músculos de la lengua durante el día para que funcionen mejor por la noche.

Como ha dicho la escritora, creadora digital y defensora del sueño Arianna Huffington: “El camino hacia una vida más productiva, inspirada y alegre es dormir lo suficiente”.

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**
Beth Weinhouse



BEBIDAS DEPORTIVAS

Investigadores de la Universidad Deportiva Alemana de Colonia compararon agua, bebida deportiva y zumo de manzana diluido para comprobar su eficacia a la hora de proporcionar energía. Descubrieron que el zumo de manzana proporcionaba la misma energía que la bebida deportiva, pero era menos irritante para el sistema digestivo. Aunque ambas bebidas contenían la misma cantidad de azúcar —importante para mantener altos los niveles de energía durante los entrenamientos—, el zumo de manzana permitió que el revestimiento intestinal se recuperara más rápido.

Aprovechar el fin de semana

Dos nuevos estudios demuestran que ponerse al día en sueño y actividad física durante el fin de semana puede ser muy beneficioso. Investigadores chinos del Centro Nacional de Enfermedades Cardiovasculares examinaron los datos de más de 90.000 personas de un banco de datos biomédico británico y descubrieron que los que más dormían el fin de semana tenían un 19% menos de probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca, comparados con los que dormían menos. Otro estudio, dirigido por investigadores del Hospital General de Massachusetts, descubrió que las personas que exprimían la cantidad semanal recomendada de ejercicio en uno o dos, se beneficiaban de la misma reducción del riesgo de enfermedad que los que repartían sus entrenamientos entre muchos días.

Medicamentos para la demencia

Un estudio coreano ha descubierto que un tipo de fármaco oral para la diabetes llamado inhibidor SGLT2 —prescrito para reducir el azúcar en sangre en adultos con diabetes de tipo 2— puede disminuir el riesgo de desarrollar demencia y Parkinson. Investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad Yonsei de Seúl examinaron datos de cientos de

miles de pacientes durante cerca de cuatro años y descubrieron que los fármacos reducían los riesgos de estos trastornos neurodegenerativos tanto en hombres como en mujeres en un 20% aproximadamente. Este tipo de fármaco aumenta la cantidad de azúcar excretada en la orina, elevando el nivel corporal de unas sustancias llamadas cetonas, que benefician al sistema nervioso.

Necesidad de hierro

Un nuevo estudio del Hospital Brigham and Women's revela que casi uno de cada tres estadounidenses puede tener una carencia de hierro

no diagnosticada. Aunque una carencia leve de hierro puede no causar ningún síntoma, a medida que se prolonga puede provocar fatiga, debilidad y falta de aliento. A la larga, puede evolucionar a una anemia ferropénica, un trastorno en el que la sangre no contiene suficientes glóbulos rojos sanos. Cualquier persona preocupada por un cambio en los niveles de energía u otros posibles síntomas debe preguntar a su médico si la falta de hierro podría ser la causa. Los tratamientos habituales son los suplementos y comer alimentos ricos en hierro, como carne, aves, pescado, huevos y verduras de hoja verde oscura.

El yoga frente a la incontinencia urinaria

Científicos de Stanford Medicine y de la Universidad de California en San Francisco descubrieron que 12 semanas de yoga reducían en un 65% los episodios diarios de incontinencia urinaria en mujeres mayores. Las mujeres que practicaron ejercicios de estiramientos y fortalecimiento experimentaron un beneficio similar. Los investigadores —que participan en un proyecto para hallar formas de bajo riesgo y bajo coste de tratar este problema de salud habitual al que se enfrentan muchas mujeres a medida que envejecen— afirman que los beneficios del yoga y los ejercicios físicos son casi iguales a los efectos de los medicamentos utilizados para tratar la incontinencia. 





© PAUL ODONGO

#NuestraLíneaRoja

**Hay fronteras que
nunca deben cruzarse**

Di 'no' a los ataques a civiles y médicos



COCINA

Bacalao à brás

*El triunfo de la sencillez en la cocina ,
con el humilde bacalao como protagonista*

Mercedes Domínguez

EL BACALAO ES el rey de la gastronomía portuguesa y un símbolo de su cultura. Las estadísticas lo demuestran: se consumen 57 kilos por persona y año, es decir, más de un kilo a la semana por comensal. En sus orígenes, su popularidad se debió a su asequible precio, a la tradición popular y a su versatilidad en la cocina.

Según el *Centro Interpretativo da História do Bacalhau* hay 1.001 formas de prepararlo y el *Bacalhau à Brás* es, tal vez, la más común. Combinando sencillos ingredientes (huevos, patatas y cebollas) se consigue fácilmente un plato delicioso.

La receta surgió en el Barrio Alto de Lisboa, y se atribuye su origen a un tabernero llamado Braz, que mezcló unos recortes sobrantes del bacalao desalado con huevos (las patatas se añadieron después). La jugosidad y sencillez de este plato de aprovechamiento hicieron que se popularizara de inmediato.

El bacalao usado tradicionalmente es en salazón, técnica que los portugueses dominaban y dominan a la perfección. La villa de Moita alberga la mayor fábrica mundial de transformación de bacalao, que genera 30.000 toneladas de producto al año, la mayoría para consumo interno. No obstante, en la actualidad se consume mucho bacalao fresco.

La historia se remonta al siglo XIV, cuando Pedro I de Portugal y Eduardo III

de Inglaterra firmaron un acuerdo de pesca, por el que los ingleses permitirían capturas en el mar del Norte a los lusos a cambio de sal. El idilio se consolidó tras el descubrimiento del mayor caladero de bacalao, Terranova. Las piezas allí capturadas se salaban para que aguantaran el viaje de vuelta.

La abundancia del producto, su óptima conservación, la prohibición de comer carne durante la Cuaresma y las miles de formas de prepararlo colocaron al bacalao en la cúspide de la pirámide, a pesar de no ser un pescado autóctono.

Su importancia en la cultura lusa queda patente en expresiones tan curiosas como “quedarse en aguas de bacalao” (sin efecto) o “darse un bacalao” (un apretón de manos). 💎

Preparación

- 1.** El desalado del bacalao es crucial para un buen resultado. Primero se lava bajo el agua del grifo para eliminar la sal exterior. Después, se sumerge en agua durante unas 36 o 48 horas, según su grosor, y se cambia la misma cada 6/8 horas (es aconsejable guardarlo en el frigorífico mientras se desala). Una vez desalado, hay que desmigajarlo lo más finamente posible y reservarlo.
- 2.** Pelar las patatas, cortarlas (la receta original utiliza patatas paja) y ponerlas a remojo en agua unos 15 minutos. Pasado este tiempo escurrirlas y secarlas muy bien.
- 3.** Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Pelar y picar los ajos bien finitos si se desea utilizarlos. Reservar todo.
- 4.** Calentar el aceite en una sartén y freír primero las patatas hasta que queden

crujientes y doradas. Sazonar al gusto una vez fritas y reservar.

- 5.** Retirar la mayor parte del aceite de la sartén y sofreír en el restante la cebolla hasta que esté transparente. Si se van a añadir ajos, incorporarlos un par de minutos después de echar la cebolla.
- 6.** Agregar las migas de bacalao y rehogar todo durante un par de minutos a fuego fuerte, sin dejar de remover. Añadir la pimienta al gusto y rectificar de sal, si fuera preciso.
- 7.** A continuación, añadir las patatas fritas reservadas y remover todo bien.
- 8.** Por último, incorporar los huevos batidos y cuajar al gusto.
- 9.** Servir espolvoreado con perejil y aceitunas, en rodajas o enteras.



Ingredientes

4 RACIONES

TIEMPO: 30 MINUTOS

- 400 g de migas de bacalao salado (también se pueden utilizar lomos frescos)
- 300 g de cebolla o cebolleta
- 2 dientes de ajo (*opcional*)
 - 200 g de patatas
- 50 g de aceitunas negras
 - 4 huevos
- Perejil fresco picado
- Sal (dependiendo del desalado)
- Pimienta negra o blanca molida
- 250 ml de aceite de oliva virgen





13 COSAS

La hora del té

Patty LaNoue Stearns

1 ¡ENCIENDE EL HERVIDOR!: en mayo se celebra el “Día Internacional del té”, pero son muchos los momentos a lo largo del año dedicados a esta bebida en sus diferentes formas (*chai*, helado, *bubble tea*, etc.).

Según la Asociación Española de Tés e Infusiones, los españoles consumieron en 2021 más de 91 millones de infusiones al año.

2 EL TÉ OCUPA el segundo puesto después del agua entre las bebidas más populares del mundo. Fue descubierto por accidente hace unos 5.000 años, según cuenta la leyenda. Al parecer, el emperador chino Shen Nong fue el primero en beber un sorbo de esta infusión en el año 2.737 a. C., tras desprenderse algunas hojas del árbol que se encontraba sobre su cabeza y cayeran

dentro del recipiente de agua hirviendo que tenía. Aunque es popular en China, se consume con más frecuencia entre los británicos (con variedades como *English Breakfast*, *English Afternoon* y *Irish Breakfast*). Sin embargo, Turquía lidera el ranking de consumo de té *per cápita*, seguido de Irlanda y Reino Unido.

3 LAS MÁS DE 3.000 variedades de té se reducen a unas pocas categorías principales: té negro, té verde, té amarillo, té blanco, té morado, té *oolong* y té *pu-erh*. Pero todas provienen de la misma planta, *Camellia sinensis*, un arbusto tropical de hoja perenne nativo de la región central del sudeste asiático.

4 EL TÉ VERDE, como el té japonés *sencha*, posee bajo contenido en cafeína, mientras que los té negros, como el *orange pekoe*, son más potentes. ¿Has oído que el té contiene más cafeína que el café? Técnicamente es cierto: por peso, las hojas de té secas contienen más cafeína que los granos de café. Sin embargo, una vez preparadas ambas bebidas, incluso el té negro posee la mitad del nivel de cafeína del café.

5 EL TÉ MATCHA se ha vuelto muy popular estos últimos años, pasando de ser prácticamente desconocido a ganar terreno en España y Europa. En España, en 2020 se duplicó la importación de este té

respecto al año anterior. Se trata de té verde en polvo, originario de China pero muy popular en Japón, conocido por sus propiedades antioxidantes.

6 EL TÉ HELADO tiene sus orígenes en Rusia. Probablemente el té helado más delicioso sea el té dulce, peligrosamente dulce. Muchas preparaciones de té dulce poseen tanto azúcar como la Coca-Cola e incluso más.

7 UNO DE LOS TÉS más caros de la historia fue el formato original de una variedad llamada *Da Hong Pao*, obtenida de uno de los seis arbustos considerados originales o “arbustos madre” situados a gran altura en las Montañas Wuyi, en China. La cosecha de estos valiosos arbustos se convirtió en ilegal en 2007. Pero antes de esa fecha, una taza de *Da Hong Pao* podía costar unos 2.400 dólares. Hoy es posible encontrar diferentes versiones y más accesibles para comprar. Cuenta la historia que, en 1972, Richard Nixon visitó China y Mao Zedong le regaló 400 gramos de las hojas originales como regalo de bienvenida.

8 EL “TÉ DE LA TARDE”, llamado erróneamente “*high tea*”, se sirve con *scones* y sándwiches, como se puede ver en “Alicia en el país de las Maravillas” o en la serie *Los Bridgerton*. Se cree que esta

tradición inglesa comenzó en 1840, cuando Anna Marie Russell, duquesa de Bedford, sintió hambre mientras esperaba la cena de las 20 horas.

9 PUEDES preparar tu propio “té al sol”, o *sun tea*, con agua calentada por el sol en lugar de usar hervidor, pero suele alcanzar solo 55 grados Celsius, insuficiente para eliminar bacterias. Por lo tanto, la manera más segura de preparar té infundido en frío es en nevera. .

10 EL MASALA CHAI, llamado té *chai* o solo *chai*, es prácticamente sinónimo de la India. Este té negro cálidamente especiado es una excelente fuente de antioxidantes y combina fenomenal con leche. El *bubble tea* también combina té con leche. Esta bebida fría proveniente de Taiwán suele incluir entre sus ingredientes perlas masticables de tapioca (las famosas “burbujas” de las que deriva su nombre), que resulta divertido hacer subir a través de una icónico pajita gigante.

11 LOS TÉS DE HIERBAS ofrecen muchos beneficios para la salud, muchos respaldados por estudios científicos. El té de menta y jengibre puede aliviar molestias gástricas. El té de Jamaica puede ayudar a bajar la tensión. Manzanilla y lavanda se recomiendan para calmar el estrés y contribuir a un buen descanso: ambas variedades se deben

tomar dos horas antes de acostarse para mejores resultados.

12 EARL GREY era una persona real. Charles Grey, segundo conde de Grey fue primer ministro británico de 1830 a 1834 y se dice que realizó proezas heroicas para merecer el té que llevaría su nombre. Cuenta la leyenda que un chino mandarín elaboró una mezcla de té negro aromatizado con aceite de bergamota (una fruta con una deliciosa fragancia con distintivas notas cítricas) para regalar a Grey por haber salvado a su hijo de morir ahogado. El conde quedó encantado con su sabor y pidió a los comerciantes británicos de té que lo recrearan y produjeran a gran escala.

13 AUNQUE NO TE GUSTE el sabor del té, puedes tener en cuenta algunas de sus aplicaciones más allá de la bebida. Usa las hojas como popurrí aromatizante, o para absorber malos olores en la nevera o en el arenero del gato. Coloca saquitos de té caliente, empapados y escurridos, bajo los ojos para reducir ojeras o hinchazón. Los odontólogos también recomiendan morder saquitos de té usados después de una extracción, ya que favorece la coagulación de la sangre. Además, sumergir artículos y documentos en té logra un característico aspecto antiguo... ¡pero no lo hagas con esta revista! 💎

CITAS CITABLES

Recuerdo que mi padre me preguntó, preocupado porque quisiera tocar la guitarra y cantar y hacer todas esas cosas de artista: “¿No vas a ser una persona de éxito?”. Yo era muy joven y le dije: “Solo quiero que cada día sea un éxito”.

—Kathy Bates, ACTRIZ,
EN AARP THE MAGAZINE



La alegría siempre está presente: en el resquicio de esperanza, en la capacidad de recuperación, en nuestros recuerdos, en la conexión con quienes comparten tu dolor.

—Steven Petrow,
ESCRITOR, EN EL LIBRO
THE JOY YOU MAKE

Escribir es fácil, vivir es lo difícil.

—Charles Bukowski, POETA, EN EL PAÍS



Si la imaginación es el cohete, los libros son el combustible para los cohetes. Sobrealimentan la mente y la ayudan a ver más allá de lo que puede concebir por sí misma.

—Trevor Noah,
CÓMICO, EN EL LIBRO
INTO THE UNCUT GRASS

Cuando tu espalda está contra la pared, solo tienes una dirección a la que ir.

—Mark Cuban,
EMPRESARIO, EN EL
DOCUMENTAL *UNTAPPED*





SOLUCIONES PARA LA VIDA

20 soluciones creativas para problemas cotidianos, desde la limpieza a la cocina, pasando por la tecnología y mucho más

Caroline Fanning

A blue and green shower brush with a dispenser is shown on a tiled shower floor. The brush has a blue handle and a green head. The background is a light blue tiled floor with several soap bubbles scattered around. The number '1' is displayed in the top right corner.

1

LIMPIEZA

Varita mágica para una ducha brillante

Ten un cepillo con dispensador relleno con lavavajillas en la ducha y frota los azulejos mientras te pones el acondicionador en el pelo. Un cepillado diario de 30 segundos evitará que se acumulen restos de jabón y que tengas que hacer una limpieza profunda. Saldrás la ducha con la limpieza hecha.

FUENTE: CONSUMER REPORTS

2 **TECNOLOGÍA** **Averigua quién vende tu información personal**

Deja que las empresas se delaten a sí mismas poniendo el nombre de la empresa como segundo nombre cuando compres o te registres en algo por Internet. Cuando recibas un mensaje dirigido a ese nombre, sabrás quién vendió tu información a otras empresas que ahora están enviando spam a tu bandeja de entrada. FUENTE: *LIFEHACKER*

3 **HOGAR** **Consejo para no acabar lleno de pintura al pintar**

Antes de sacar las brochas y los rodillos y aplicar una nueva capa de pintura a tu vestíbulo, aplícate una capa de crema hidratante en los brazos, las manos, la cara y cualquier otra piel expuesta. Una barrera aceitosa sobre la piel te salvará a ti (y al vello de tus brazos) de las salpicaduras de pintura, que se irán con facilidad.

FUENTE: *FAMILY HANDYMAN*

4 **CONOCIMIENTOS** **Cuando el alumno se convierte en profesor**

En lugar de interrogar a tus hijos por su examen de química, pídeles que te den una lección. La Técnica Feynman, un método de estudio que debe su nombre al Premio Nobel Richard Feynman, parte de la hipótesis de que uno comprende plenamente un tema cuando es capaz de enseñarlo con éxito. Así que, después de que tu hijo te explique la lección, cualquier pregunta persistente te revelará en qué capítulos tiene que incidir y estudiar más. Si lo entiendes todo, ellos también.

FUENTE: *INSTITUTO DE SISTEMAS INFORMÁTICOS*

5 **VIAJE** **Controla tu equipaje**

Descargarte la aplicación de una compañía aérea puede evitarte la ansiedad de preguntarte dónde está tu equipaje. Cuando el personal escanee su código de barras, muchas compañías aéreas pueden actualizar el estado de tu maleta facturada: cargada, descargada, lista para la recogida de equipajes. Si tienes una conexión, la aplicación incluso puede que confirme que tu maleta ha llegado al vuelo contigo. Además, te proporcionará la información más rápida y actualizada sobre embarque y cambios de puerta de embarque.

FUENTE: *NERDWALLET*

6 **FINANZAS** **Compra de golpe para gastar menos**

Hay muchas formas de engañarte a ti mismo para gastar menos, como eliminar la tarjeta de crédito de tus cuentas *online* para que sea un obstáculo cuando compras por impulso, o pagar en efectivo para que veas físicamente cómo se te va el dinero. Scott Rick, profesor de una escuela de negocios de la Universidad de Michigan, sugiere designar un día de la semana para hacer todas las compras a la vez, lo que puede hacer que reconsideres algunas no tan necesarias.

FUENTE: *WALL STREET JOURNAL*

7

ECOLOGÍA

Medidor casero de humedad

Dejar que el aspersor rocíe durante horas sobre una franja marrón no te devolverá necesariamente el verde exuberante de tu césped este verano, ni una mancha marrón significa que la hierba esté totalmente muerta. Determina si tu jardín necesita agua metiendo un destornillador en la tierra. Riega solo si el suelo está tan duro que no puedes introducir la pieza metálica más de 5 centímetros en la tierra.

FUENTE: CALIFORNIA WATER NEWS DAILY



8 **TECNOLOGÍA** **Un bibliotecario en tu bolsillo**

Tu iPhone puede ayudarte a encontrar el libro que estás seguro que está en una estantería abarrotada. Haz una foto de la estantería en la que estás buscando y, a continuación, empieza a escribir el título en la función de búsqueda del rollo de la cámara. La tecnología de reconocimiento óptico de caracteres resaltará dónde aparece el nombre del libro en la foto (por ejemplo, fila superior, octavo libro desde la izquierda). Especialmente útil para librerías en casa y desordenadas estanterías de librerías de segunda mano. *FUENTE: LIFEHACKER*



9 **RECICLAJE** **Reutiliza**

Tienes un montón de tarjetas de felicitación guardadas. En lugar de guardarlas en un cajón para que cojan polvo (o tirarlas a la basura, ya que la purpurina, el papel de aluminio y el plastificado no son reciclables), separa la cubierta de la nota personalizada y corta en cuadrados la cartulina decorada. Con un cordón puedes crear etiquetas personalizadas para tus regalos.

FUENTE: LATHE & QUILL

10 **LIMPIEZA** **El sol de tu lado**

Tienes manchas de tomate o salsas rojizas en varios recipientes de plástico que no se van al fregarlos. Puedes tratar de eliminar ese color rojo y anaranjado dejando el recipiente delante de una ventana soleada durante unas horas (o incluso unos días) después de lavarlo y secarlo. Los rayos del sol actuarán como un blanqueador natural y ayudarán a aclarar las manchas.

FUENTE: REAL SIMPLE

11

FINANZAS

Fondo para gastos

Crea un “fondo de amortización” para evitar endeudarte cuando se avecinen grandes gastos como vacaciones o reformas en casa, sugiere el experto financiero Dave Ramsey. Ponte tu objetivo (por ejemplo, 2.000 euros para Navidad) y cuánto necesitarás ahorrar para alcanzarlo (167 euros al mes si empiezas en enero; 333 al mes si empiezas en julio). Programa una transferencia automática a una cuenta separada de tus ahorros. Cuando llegue el momento de pagar la entrada de un vehículo o la factura de una reforma, no te costará pagarla.

FUENTE: *THE RAMSEY SHOW*



12

AL AIRE LIBRE

Mantén alejados a los mosquitos

Un ventilador de exterior estratégicamente colocado en tu terraza o jardín mantendrá alejados a los mosquitos, que no suelen ser muy voladores. Resulta que la debilidad oculta de la mayor y más molesta plaga del verano no son las velas de citronela, el incienso o el insecticida, sino una fuerte brisa.

FUENTE: ASOCIACIÓN ESTADOUNIDENSE DE CONTROL DE MOSQUITOS



13 **SALUD** **Gana tiempo en caso de emergencia**

Guarda la información sanitaria esencial (nombre, fecha de nacimiento, historial médico, medicamentos y dosis, alergias, grupo sanguíneo, enfermedades preexistentes, contactos de emergencia) en una hoja de papel fácil de encontrar (plastificada en tu cartera o pegada en la nevera). También puede guardarse en la función de Identificación Médica de un iOS o Android, accesible desde la pantalla de bloqueo de tu dispositivo. Puede ahorrar a los sanitarios minutos cruciales en una emergencia.

FUENTE: DEPARTAMENTO DE BOMBEROS DE NUEVA YORK



14

VIAJES **Menos turbulencias**

Las turbulencias no suponen ningún peligro real para el avión, solo para tu experiencia de vuelo. Elige un asiento cerca del ala si te inquietan: la proximidad al centro de gravedad del avión reduce el movimiento. “Piensa en un balancín. Si estás en el centro, no sentirás tanto movimiento”, dice la escritora de viajes Bailey Berg. “Si estás en uno de los extremos, ¡uuhh!”.

FUENTE: AFAR

15

COCINA

Huevo picado para tu ensaladilla

Las varillas manuales no solo sirven para mezclar masas, pueden valer para picar rápidamente huevos duros para una ensalada o ensaladilla. Se tarda unos segundos, se puede hacer directamente en el bol que vas a usar para servir la ensalada y se evita el engorro de cortar.

FUENTE: MARTHA STEWART



16

TECNOLOGÍA

Evita estafadores

Los lectores de libros

electrónicos almacenan información de facturación de la compra de libros. Los piratas informáticos saben que Kindle suele estar fuera del radar de ciberseguridad y pueden intentar que descargues archivos maliciosos de libros electrónicos. Marijus Briedis, director de tecnología de NordVPN, aconseja descargar solo libros de vendedores verificados y actualizar regularmente el *software* del dispositivo.

FUENTE: NORDVPN

17

CAMPING

Un cóctel bajo las estrellas

Aunque beber de una petaca junto al fuego suena bien, puedes elevar el nivel de tu bebida con un cóctel ya preparado o listo para diluir con agua fría al final de una excursión. Mezcla 30 ml de vermut, 60 ml de whisky y un chorrito de angostura y llévalo en una botella de acampada para disfrutar de un Manhattan bajo las estrellas.

FUENTE: *OUTSIDE*; *BON APPÉTIT*

18 **RECICLAJE / FINANZAS** **Saca el máximo partido a tus viejos dispositivos**

Tu cajón de aparatos electrónicos abandonados podría valer un buen dinero. El programa de intercambio de Amazon (amazon.com/tradein) ofrece tarjetas regalo y un 20% de descuento en dispositivos de Amazon a cambio de *smartphones*, tabletas, consolas de videojuegos e incluso algunos portátiles. Puedes intercambiar tu dispositivo o reciclarlo, ya que si tu dispositivo no cumple los requisitos, Amazon te enviará una etiqueta de envío gratuita y lo reciclará por ti.

FUENTE: AMAZON

19 **LIMPIEZA** **No dobles ni planches todo**

Lavar la ropa es una condena incuestionable, pero doblarla es algo voluntario. KC Davis, autora de un libro de tareas domésticas, se dio cuenta de que era una pérdida de tiempo y renunció a ello. “Ahora solo cuelgo las camisas en perchas a secar y luego pongo todo lo demás en cestas organizadas”, dijo a *Real Simple*. Para prendas como ropa interior y pijamas, las arrugas no importan. Y otras prendas no se arrugan tanto como crees, sobre todo si las pones planas y las planchas con la mano.

FUENTE: *REAL SIMPLE*

20 **ECOLOGÍA** **Para embalar productos delicados**

Si tienes que embalar o enviar un artículo frágil y te has quedado sin plástico de burbujas ni bolas de embalaje, no busques desesperadamente en bolsas y cajas guardadas. Recurre a las bolsas de plástico que acumulas para la compra o la basura y que en ocasiones inundan algún armario de la cocina. Puedes llenarlas de aire, atarlas por la parte superior y dejar que sirvan de amortiguación para devoluciones o cuando embalas productos delicados y queridos durante una mudanza.

FUENTE: *LIFEHACKER*



Expectativas vs realidad

Sí, Barbie impuso estándares de belleza irreales. Pero igualmente, nutrió la falsa expectativa de novios que aceptan vestir ropa fluorescente a juego con la nuestra.

✕ @ELIZASKINNER

Sinceridad

En una encuesta realizada por Hasbro, la mitad de los participantes admitió haber hecho trampas al jugar al *Monopoly*.

CBS THIS MORNING



DRAMA EN LA VIDA REAL

¡FUERA DEL AGUA!



**EL REITERADO ATAQUE
DE UN TIBURÓN A DOS
BAÑISTAS EN UNA PLAYA EN
NOVENTA MINUTOS**

Rick Jervis DE **USA TODAY**



UN DIÁFANO CIELO AZUL se extendía sobre la playa Watersound de Florida, un área privada situada en la zona conocida como el “Mango”, accesible solo para una comunidad cercana. Era el 7 de junio de 2024 y había muchas personas tomando el sol sobre toallas o bajo las sombrillas. Los dos bancos de arena a 30 y 60 metros de la costa estaban llenos de surfers y bañistas.

Entre ellos, Elisabeth Foley, de vacaciones con su marido, Ryan Foley, y sus tres hijos, Dominick, de 13 años, Lyla, de 15, y Laurel, de 17, quienes se bañaban felices en las aguas poco profundas del primer banco.

Keith Harrison, neuropatólogo, también estaba en el primer banco de arena con sus dos hijos de nueve y doce años saltando pequeñas olas. Era el

final de un viaje familiar de una semana y durante los primeros días el agua había estado algo turbia. Pero ese viernes se veía cristalina y planeaban disfrutarla.

Luego se escucharon gritos.

El Dr. Harrison pensó primero que eran de los niños que jugaban a su alrededor. Pero al girarse y ver alboroto, sus ojos divisaron un manto de sangre en el agua. Dejó a sus hijos con su mujer y corrió hacia allí. Cuando llegó, vio a Elisabeth Foley saliendo del agua. Le faltaba la mano y la mitad del antebrazo izquierdo. Colgaba piel de las nalgas y salía sangre de su pelvis. Sus tres hijos lloraban alrededor. Su marido la llevaba en brazos.

Una figura borrosa merodeaba detrás de ellos en el agua y permanecía quieta entre las olas teñidas de rojo. Un tiburón toro. El Dr. Harrison cogió a Elisabeth de los brazos de su marido y la llevó a la costa mientras Ryan sacaba



a sus hijos del agua. Harrison sujetó la arteria braquial izquierda de Elisabeth, el vaso que lleva sangre al brazo.

Rylee Smith, Bailey Massa y Abby Juedemann habían pasado toda la mañana en la playa nadando y tomando sol. Las tres, más una cuarta amiga, habían llegado desde Columbia, en Misuri, para pasar un fin de semana de chicas.

Tenían alrededor de 20 años y se habían hecho amigas por sus trabajos en el campo de la medicina: Smith era paramédica, Massa enfermera de emergencias y Juedemann enfermera de un médico especialista. Bajo la sombrilla, charlaban entre ellas hasta que los gritos las interrumpieron.

Smith miró hacia el agua y vio cómo se teñía de rojo. Ataque de tiburón, pensó instantáneamente. Su instinto se activó y se levantó de la tumbona.

“¿Estáis listas?”, gritó a sus amigas.

“¿Para qué?”, preguntó una de ellas.

Smith se quitó el sombrero, buscó una toalla y corrió hacia la orilla. Sus amigas corrieron detrás.

Dos hombres salieron del agua y se acercaron a la arena. Elisabeth estaba en sus brazos y se estaba muriendo.

La especie más amenazante

Según los expertos, de todos los tiburones que nadan por el Golfo, los tiburones toro son los más temibles. Depredadores de gran tamaño (pueden alcanzar hasta tres metros de longitud), tienen un hocico corto y ancho del que deriva su nombre. Su mandíbula superior está llena de enormes dientes triangulares y serrados, que utilizan para arrancar y rasgar la carne de animales más grandes.

Como depredadores alfa, se alimentan de peces más pequeños y también de presas más grandes, como delfines, manatíes y otros tiburones. Cuando sujetan a sus víctimas, destrozan su cabeza y arrancan pedazos, de manera similar a un *pit bull*, según expertos del Instituto de Investigación sobre Tiburones.

A diferencia de los tiburones punta negra, que comen peces más pequeños enteros y probablemente dejarían solo pequeñas heridas punzantes en humanos, el tiburón toro posee una mordida mucho más fuerte, explica Dean Grubbs, subdirector de investigaciones del Laboratorio Marino y Costero de la Universidad Estatal de Florida.

“Si el episodio resulta en pérdida de una extremidad o fallecimiento, gene-

ralmente se trata de un ataque de tiburón toro”, afirma el experto.

Estos depredadores exhiben un comportamiento agresivo, casi territorial, que no se observa comúnmente en otros tiburones. Grubbs apunta que ha perseguido a estos tiburones en su barco y se han vuelto a atacar el barco.

“Gritos de fondo”

El Dr. Harrison y Ryan llevaron a Elisabeth a la orilla y la tumbaron sobre la arena. Smith se arrodilló en su lateral derecho y presionó una toalla sobre la zona pélvica destrozada. Luego cerró las manos y con los puños empujó con toda su fuerza sobre la abertura donde la pierna derecha de Elisabeth se unía a la cintura, apoyándose sobre la arteria femoral cortada para tratar de contener la hemorragia.

Massa llamó a emergencias e informó detalles de las lesiones. Para entonces, un hombre que se identificó como miembro del cuerpo de operaciones especiales de la marina estadounidense SEAL, se había unido al grupo y aplicaba presión en la otra arteria femoral, mientras la cuñada del Dr. Harrison, Amy Jones, envolvía lo que quedaba del brazo izquierdo de Elisabeth con una toalla. Juedemann intentaba mantener despierta a Elisabeth. Ryan estaba arrodillado a su lado.

El Dr. Harrison continuó presionando la arteria braquial del brazo para intentar controlar el sangrado. Trató de aplicar un torniquete a la altura de la axila, primero con una toalla mojada,



Abby Juedemann, Rylee Smith y Bailey Massa pensaron que pasarían un bonito día de playa.

luego con un cordón de gafas de sol. No funcionaba. Continuó presionando la arteria contra el húmero en la parte superior del brazo. La hemorragia se desaceleró, pero la toalla se empapó de sangre.

Las llamadas saturaron el *call center* de emergencias del condado. Un fragmento del registro de llamadas captura el caos de la escena:

13:21:26: ATAQUE DE TIBURÓN

13:22:07: GRITOS DE FONDO

13:23:07: MANO CORTADA

13:23:13: TODOS GRITAN

13:29:01: ESTÁ PERDIENDO SANGRE MUY RÁPIDO

Alyssa Huffman estaba sumergida hasta la cintura junto a su hermana y su sobrino de 14 años cuando escucharon los gritos. Huffman, que había recibido formación como salvavidas, corrió hacia la orilla y quedó pasmada por la palidez de Elisabeth. Se había desvanecido todo el color y sus labios estaban blancos. Aún estaba consciente, pero estaba perdiendo muchísima sangre y se encontraba peligrosamente cerca de entrar en *shock*. Se colocó junto a ella y le sujetó la cabeza.

Rezaron juntas la Oración de la Serenidad: “Concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para distinguir la diferencia”. Cada vez que notaba que Elisabeth se dormía, le frotaba un poco de arena sobre la mejilla para mantenerla despierta.

“Tus hijos están aquí”, le dijo. “Necesito que recuerdes cómo fueron los últimos cinco minutos de tus partos, recuerda lo mal que te sentías. Esta es tu maratón. Durará un rato. Lo único que puedes hacer para mostrarle a tus hijos lo fuerte que eres es respirar”.

Huffman guio a Elisabeth en una serie de ejercicios de respiración: inhalar cuatro segundos, exhalar otros cuatro. De forma lenta y continua.

A las 13:34, trece minutos después de la llamada inicial a emergencias, llegaron dos médicos de emergencias en

“¡Necesito camisas! ¡Necesito toallas! ¡Cualquier cosa para atar alrededor!”.



una furgoneta blanca del departamento de bomberos.

Bajaron del vehículo una camilla flexible y con ayuda de los profesionales médicos que ya estaban en el lugar subieron a Elisabeth. Mientras algunos seguían presionando en la femoral, otros levantaban a Elisabeth y la subían a la furgoneta. Condujeron unos 90 metros hasta la pasarela, luego la saca-

ron de la camioneta y la trasladaron a pie en la camilla unos 400 metros por las escaleras de ascenso y descenso de la pasarela, lo más rápido posible cargando a una mujer adulta a punto de morir.

En una de las entradas de la pasarela, incautaron un carrito de golf para transportar a Elisabeth hasta la ambulancia que esperaba en el acceso.

Llevaron a Elisabeth a una estación de bomberos cercana y luego la trasladaron por aire. Tiempo total transcurrido desde la primera llamada hasta el aterrizaje del helicóptero de evacuación médica: 39 minutos.

Para quienes habían estado intentando salvar la vida de Elisabeth Foley, aquello les pareció una eternidad.

Sin doble bandera roja

El departamento de bomberos de South Walton supervisa 15 torres de socorristas para vigilar sus 42 kilómetros de playas. Se emplea un sistema de alerta con distintos colores de banderas en diferentes puntos de acceso a las playas para advertir sobre cualquier peligro en el Golfo. Bandera violeta significa “especies marinas peligrosas” y generalmente se refiere a presencia de grandes cantidades de medusas o mantarrayas. Bandera amarilla representa “peligro medio” por oleaje y/o corrientes moderadas, el riesgo más bajo del condado. Una única bandera roja significa “peligro alto” por oleaje elevado y/o corrientes fuertes en cuyo caso se ordena a los bañistas que se mantenen-

gan cerca de la costa. Y doble bandera roja significa que el acceso al agua se encuentra cerrado al público.

Durante la mayor parte del 7 de junio, habían ondeado banderas amarillas que indicaban oleaje en calma y buenas condiciones climáticas, y banderas violetas, que indicaban posible presencia de medusas o mantarrayas.

A las 13:38, según los informes, las autoridades acordaron “mantener cerrada el área” alrededor de la Playa Watersound. Eso significaba que, aunque algunas playas estaban cerradas por el ataque de tiburón, en gran parte de la costa aún ondeaban banderas amarillas.

Segundo ataque

Seis kilómetros y medio en dirección este del punto donde los socorristas corrían a ayudar a Elisabeth, Delanie Quinnelly Richardson llegaba junto con su grupo hasta las escaleras de la pasarela en la playa Seacrest para disfrutar de aquel resplandeciente día y celebrar la despedida de soltera de su futura cuñada.

Habían llegado la noche anterior junto a otras nueve mujeres para celebrar la próxima boda de Kylie Kulinski, prometida de su hermano. Habían planeado un fin de semana repleto de actividades que incluían una escapada a la isla cercana Crab Island, una cena en la playa al atardecer y una fiesta de pijamas con juegos de mesa.

El 7 de junio, llegaron a la playa alrededor de las 13 horas. Richardson y el

resto del grupo llevaban trajes de baño azules y la futura novia uno blanco.

Richardson, de 23 años, enfermera de maternidad, ya había pasado vacaciones en aquella zona de pequeña, y explicó al grupo el significado de las banderas. Amarillo significa olas relativamente tranquilas, dijo, y violeta presencia de especies peligrosas.

“¿Como un tiburón?”, preguntó una de las mujeres.

Richardson se rio. Más bien medusas, respondió. Tal vez una mantarraya.

“Nunca he visto un tiburón”, les dijo.

Sobre las 13:20, una furgoneta blanca del departamento de bomberos pasó a toda velocidad y con luces parpadeantes en dirección oeste por la playa hacia Watersound. Al otro lado de la pasarela, Richardson oyó sonido de sirenas.

Pasaron las siguientes horas nadando en las aguas claras de la playa, con olas hasta la cintura y tomando sol.

No muy lejos, Lulu Gribbin, de 15 años, su hermana gemela, Ellie Grib-



Delanie Quinnelly Richardson estaba en el agua cuando escuchó los gritos.

bin, y sus amigas disfrutaban de las olas. Las hermanas, una amiga de la familia, McCray Faust, de 17, y otras amigas habían viajado en un viaje a la playa de madres e hijas.

Poco antes de las 15 horas, Lulu, Ellie y McCray se metieron en el agua a buscar erizos de mar con olas por los muslos. De pronto, una sombra se movió en el agua. “¡Tiburón!”, gritó una de ellas.

Ellie y otros que estaban cerca corrieron a la arena. Detrás de ella, Lulu les decía: “¡Mantened la calma!”. Luego, los gritos perforaron el aire. McCray resultó mordida en la pierna y en el pie, pero logró llegar a la orilla con heridas menores.

Al llegar a la orilla, Ellie se dio la vuelta y vio sangre en el agua. En medio de la enorme mancha roja estaba su hermana, gritando desesperada.

Stephen Beene estaba en el agua y escuchó los gritos. Llegó hasta Lulu y la alejó del tiburón de un tirón. Mientras otros ayudaban a llevarla a la orilla, Lulu estaba boca abajo, con los brazos extendidos. La mitad de su brazo izquierdo había desaparecido.

“Se va a desangrar”

Delanie Quinnelly Richardson, sumergida en el agua no muy lejos de donde estaban Lulu y sus amigas, escuchó los gritos.

Muchos salían corriendo del agua en pánico, otros gritaban o lloraban. Algunos vomitaban en la orilla y al menos una persona se desmayó.

Richardson logró llegar a la costa y comenzó a gritar indicaciones a la mul-

titud. La cantidad de sangre en el agua, que se había extendido hasta cubrir un espacio del tamaño de una piscina de natación, le decía que los próximos minutos serían cruciales.

“¡Necesito camisas! ¡Necesito toallas!”, gritaba Richardson. “¡Cualquier cosa que pueda atar!”

Todos comenzaron a buscar sudaderas, toallas y cuerdas de tablas de surf. Cuando Lulu finalmente llegó a la arena, Richardson vio de dónde brotaba la mayor parte de la sangre: había perdido el muslo derecho. Se podía ver el fémur brillar y salía sangre a borbotones de una arteria femoral cortada.

Se va a desangrar.

A unos metros, Mohammad Ali, radiólogo, y su amigo Ryan Forbess, médico clínico, estaban en el agua junto a sus hijos saltando olas con sus tablas cuando oyeron gritos.

Sacaron a sus hijos del agua y corrieron a la orilla donde estaban llevando a

Ellie se arrodilló al lado de su hermana y le dijo que todo pasaría pronto.

Lulu. El Dr. Ali, de 1,90 de altura y cerca de 125 kilos, se arrodilló a su lado y dejó caer su peso sobre la arteria femoral para cerrarla. Un hombre le pasó una de las cuerdas usadas para atar las hamacas de playa y la ató con fuerza en la parte superior de la pierna de Lulu mientras se inclinaba hacia atrás en la arena y usaba todo su peso para presionar la arteria.



El Dr. Forbess controlaba el pulso, preparado para realizar reanimación y compresiones si su corazón fallaba. Su cara estaba gris y sus labios blancos, a punto de perder el conocimiento.

Mientras los médicos atendían a Lulu, Richardson se acercó a un hombre y le quitó el cordón de su traje de baño. Se arrodilló al lado de Lulu y colocó el cordón alrededor de la parte superior de su brazo izquierdo. Lo ajustó con fuerza. Lulu abrió mucho los ojos al sentir el dolor.

“Cariño”, le dijo Richardson, “lo siento mucho. Sé que esto duele. Tiene que doler para que funcione”.

Ellie, su hermana gemela, también estaba arrodillada a su lado. Le cogió la mano derecha y le dijo que lo estaba haciendo muy bien y que todo iba a pasar pronto. Luego llegó su madre, Ann Blair Gribbin, que estaba en otro punto de la playa. Al ver la pierna de

Lulu gritó desesperada. Varias personas tuvieron que ir a consolarla.

A medida que Lulu perdía la consciencia, Richardson intentaba mantenerla despierta.

“Cariño”, le preguntó, “¿cómo te llamas?”.

La niña susurró: “Lulu”.

Playa cerrada

Pasadas las 15 horas, la furgoneta blanca del departamento de bomberos volvió. Los socorristas le pidieron a Richardson que quitara las toallas y correas alrededor del brazo de Lulu para que pudieran aplicar torniquetes adecuados en brazo y pierna. Por primera vez le soltó el brazo.

Luego la tumbaron sobre una camilla, la metieron en la furgoneta y avanzaron hasta la pasarela. Desde allí, equipos de emergencias la subieron tres tramos de escaleras hasta atravesar la pasarela y llegar a la ambulancia que esperaba en la entrada.

Mientras, Richardson volvió con sus amigas. Se acercó a ellas un grupo de adolescentes para pedirles si podían rezar por Lulu. Las niñas, Richardson y su grupo de la despedida de soltera se cogieron de las manos y rezaron. Luego Richardson se alejó hasta las dunas y vomitó por toda la tensión contenida.

Minutos después, se ofreció a hacer una declaración al representante de alguacil. Mientras caminaban, el agente mencionó el primer ataque de tiburón de menos de dos horas antes. Levantó la mirada y vio las banderas: aún ondeaban amarillas y violetas.

La decisión de colocar doble bandera roja en los 42 kilómetros de playas se tomó a las 14:57, 96 minutos después de los informes iniciales del primer ataque de tiburón en Watersound.

En una conferencia de prensa ese mismo día, Ryan Crawford, jefe del departamento de bomberos reiteró los desafíos que implicaba cerrar todas las playas a la vez.

“El condado de Walton tiene 42 kilómetros de playas”, dijo. “Recorrer esa distancia y cambiar físicamente las banderas lleva tiempo”.

En informes posteriores, los funcionarios señalaron que habían seguido las directrices del condado así como los protocolos de la Asociación de Guardacostas de Estados Unidos al no cerrar todas las playas hasta que no se produjera un segundo ataque. Los oficiales del departamento de bomberos también indicaron que los ataques ocurrie-

ron lejos de las torres de socorristas, lo que hizo más lenta la respuesta.

Alrededor de las 16 horas, Richardson y sus amigas recogieron sus cosas y volvieron a su alojamiento. Algunas familias aún iban a la playa sin saber lo que había pasado.

“Están cerrando la playa”, les dijo Richardson. “Un tiburón acaba de atacar a alguien”.

“¡Lo conseguí!”

Elisabeth fue estabilizada y luego trasladada vía aérea a un hospital más cerca de su casa. Sufrió varias cirugías, incluidas plásticas.

Lulu fue también intervenida. Había perdido dos tercios de la sangre y su pierna derecha fue amputada entre la cadera y la rodilla. Cuando le quitaron el respirador al día siguiente, miró a su familia y susurró: “¡Lo conseguí!”.

Tres días después de los tres ataques de tiburón, la playa Seacrest, donde se produjo el ataque de Lulu, era un mar de sombrillas.

Sobre las 9:30, varias personas dijeron haber divisado un tiburón en zonas bajas. Los bañistas salieron a toda velocidad del agua y se quedaron observando en la orilla, mientras una sombra atravesaba las aguas transparentes.

Detrás de ellos, banderas amarillas y violetas ondeaban al compás de la brisa por encima de la pasarela dando la bienvenida a más visitantes a la playa. 🏖️

USA TODAY NETWORK VIA IMAGN IMAGES (5 DE AGOSTO DE 2024), COPYRIGHT © 2024 USA TODAY NETWORK.



QUESO SIN ANIMALES

¿ESTÁ LA PRODUCCIÓN DE ESTE POPULAR ALIMENTO AL BORDE DE UNA REVOLUCIÓN?

Henrik Müller

NADIE SABE CUÁNDO empezó nuestra pasión por el queso. Los primeros vestigios proceden de la región mediterránea y tienen siete milenios de antigüedad. Es muy probable que los pastores descubrieran por casualidad los secretos de su elaboración al almacenar la leche en sacos de cuero y estómagos de animales. La parte líquida cuajó y formó grumos hasta convertirse en una nueva y sabrosa fuente de alimento. Así se puso la primera piedra de lo que sigue siendo la base de funcionamiento de las actuales explotaciones lecheras.

Por supuesto, nuestros antepasados tardaron siglos en conocer el proceso bioquímico subyacente de la fermentación. Pero entonces, como ahora, hay un elemento crucial para la producción de cualquier queso: la caseína, que es la proteína de la leche, debe coagularse. Dependiendo del tipo de queso deseado, esto se hace con ayuda de bacterias lácticas, que descomponen la lactosa en ácido láctico, reduciendo el valor del pH y desnaturalizando las proteínas de la leche. También puede añadirse directamente zumo

de limón o vinagre para la acidificación. O se añade cuajo —una mezcla de enzimas procedentes del estómago de los terneros— a la leche para coagular la caseína. Cada quesería utiliza sus propios procesos e ingredientes específicos para conseguir el sabor deseado de su queso.

Todos ellos tienen en común la producción de cuajada, que se separa del suero y, dependiendo del tipo de queso y de la receta, se trocea, se escalda, se prensa y se sala. Por último, el queso madura en un entorno controlado durante semanas o años para conseguir el sabor deseado.

Por supuesto, las queserías no revelan sus recetas. Cómo se consigue crear líneas finas en la superficie de un gouda, cómo se deja que el moho azul crezca en el gorgonzola o cómo se sazona la *Tomme des Croquants* para que sepa a frutos secos, entra dentro del secreto profesional. Cada quesería conserva su tradición artesanal. Pero el tiempo tampoco se detiene para ellas.

Quien entra hoy en una quesería ya no ve una serie de tinajas de madera llenas de leche, estanterías repletas de ruedas de queso y muros de piedra subterráneos. Hay pocas reminiscencias de fantasías rurales y naturaleza virgen. Al contrario: la eficacia y la pre-

cisión son la máxima prioridad. Las queserías actuales esperan al visitante en laboratorios ultramodernos, relucientes superficies de acero inoxidable y azulejos pulidos. En su centro no hay cubas de queso en las que la cuajada se remueve a mano, sino biorreactores automatizados. Se abre una nueva era en el sector alimentario: la era de la fermentación de precisión, que no es más que el perfeccionamiento de los procesos de fermentación tradicionales.

En muchas ramas de las industrias alimentaria y farmacéutica, los microorganismos llevan décadas convirtiendo nutrientes inorgánicos, carbohidratos y aminoácidos en productos orgánicos comple-

jos. Producen cerveza, vino, yogur y embutidos, así como vitaminas, hormonas y antibióticos.

Por otro lado, los partidarios de la fermentación de precisión hablan de una revolución en el sector alimentario. ¿A qué se debe?

La fermentación de precisión se caracteriza por dos cosas. En primer lugar, los sensores de los biorreactores miden las 24 horas del día parámetros como la temperatura, el valor del pH y el contenido de oxígeno de la solución nutritiva en la que los microorganis-

**CADA QUESERÍA
CONSERVA SU
TRADICIÓN
ARTESANA. PERO
EL TIEMPO NO SE
PARA PARA ELLAS.**



mos crecen como fábricas en miniatura perfectamente controladas. En caso necesario, las bombas ajustan el caudal de los circuitos de refrigeración para disipar el calor, por ejemplo, o inyectan pequeñas cantidades de ácido láctico, acético o cítrico para corregir el valor del pH. “Todo esto ocurre automáticamente y en tiempo real”, explica Christoph Wittmann, catedrático de Biotecnología de Sistemas de la Universidad del Sarre, en Alemania, “lo que permite controlar los procesos de fermentación hasta el más mínimo detalle”.

El segundo elemento pionero de la fermentación de precisión son los microorganismos personalizados genéticamente. Para producir biomoléculas definidas de forma selectiva y rápida, se optimizan genéticamente las reac-

Arriba: ruedas de queso madurando en la estantería de una quesería. Abajo: la fermentación de precisión tiene lugar en biorreactores.





Arriba: la proteína caseína (gris), base de la producción de queso, se acumula en las gotitas de grasa (amarillo) de la leche. Abajo: el profesor Christoph Wittmann es experto en biotecnología de sistemas.



ciones necesarias para el proceso y se eliminan las que dan lugar a subproductos indeseables. “Esto permite crear perfiles de sabor específicos e incluso nuevas propiedades de los productos”, afirma Wittmann. Este procedimiento se aplica en todo el sector alimentario.

Todo esto representa una revolución histórica en la industria láctea y quesera. De hecho, empresas emergentes de tecnología alimentaria como Formo, fundada en Berlín en 2019, están transformando radicalmente los procesos de producción. El objetivo no es solo fermentar con precisión los quesos tradicionales, sino prescindir por completo del ganado lechero. Christian Poppe, responsable de relaciones institucionales de Formo, des-



cribe cómo se pretende conseguirlo: “Sustituyendo totalmente las vacas por microorganismos.”

La biología de la leche está ayudando a los pioneros de la tecnología alimentaria a hacer realidad esta visión. La leche de vaca es una mezcla compleja de lactosa, grasas, vitaminas, minerales, oligoelementos y proteínas.

La caseína, una proteína del queso, representa menos del cuatro por ciento en peso, así que tiene poca importancia. Sin embargo, es la única proteína que convierte la leche en queso.

Al tener un pH ácido, se coagula y forma micelas de caseína, es decir, gotitas microscópicas que se disuelven en la leche.

Las enzimas del cuajo descomponen las micelas de caseína y así se agregan a la red tridimensional de la cuajada del queso. Dependiendo de cómo se interconecten y alineen las caseínas, se crean diferentes texturas de queso, desde quark a mozzarella o cheddar.

A pesar de su antigüedad, el queso es un producto bastante sencillo desde el punto de vista bioquímico. Es poco más que caseína aglomerada. Esto facilita la producción de queso sin animales, dice Poppe: “Sólo tuvimos que transferir los genes de la caseína del

ganado Holstein —la raza de vacas lecheras más dominante en el mundo— a las levaduras, y ahora podemos hacer que los microorganismos produzcan la caseína a gran escala.” A continuación, los microbiólogos de Formo filtran la proteína y utilizan calor y enzimas de cuajo para coagularla y convertirla en cuajada, lo mismo que se hace en los quesos tradicionales.

Si solo se produce queso tradicional, ¿qué sentido tiene todo este trabajo?

Por un lado, se pueden añadir los componentes saludables de la leche que se desee, como calcio, vitaminas y oligoelementos, y prescindir de los problemáticos, como la lactosa, el colesterol y los alérgenos. “De este modo, no solo eliminamos las posibles intolerancias, sino que también

creamos productos completamente nuevos”, afirma Poppe.

En segundo lugar, estas *start-ups* pueden contribuir a una producción más respetuosa con el medio ambiente. La agricultura convencional produce enormes cantidades de gases nocivos para el medio ambiente. Con casi dos gigatoneladas de dióxido de carbono al año, la industria láctea es responsable de cerca del 5% de los gases de efecto invernadero en el mundo. Esto es casi tanto como la aviación y el transporte marítimo juntos.

**LA TECNOLOGÍA
ALIMENTARIA PUEDE
CREAR ALIMENTOS
MÁS SALUDABLES Y
RESPETUOSOS CON EL
MEDIO AMBIENTE.**

“En comparación con el ganado lechero, los microorganismos son diez veces más eficientes a la hora de convertir las calorías del pienso en calorías del producto”, afirma Poppe. Gracias a la fermentación de precisión, la joven empresa, que cuenta ya con más de 75 empleados, afirma que produce un 91% menos de emisiones de CO₂ y consume un 96% menos de agua, al tiempo que reduce el consumo de suelo en un 99%. Formo ya produce quesos frescos como ricotta y mozzarella en una que- sería piloto en Rheinbach, cerca de Bonn. Le seguirán quesos curados como el gruyère y el emmental. Se espera que dentro de dos años algunos productos de Formo estén a la altura del queso de leche de vaca.

No solo la industria quesera se enfrenta a un cambio radical. Ya hay más de 1.500 empresas en todo el mundo que fermentan con precisión alternativas a la proteína animal.

Sin embargo, no todas estas empresas tienen como fin vender en los supermercados. Muchas desarrollan sus tecnologías lejos de la mirada pública. Por ejemplo, en Überherrn, en la frontera entre Sarre y Francia. Rodeados de campos de cereales, 40 empleados de la *start-up* MyBiotech, fundada en 2016, realizan procesos de recubrimiento y encapsulación. Suena poco

espectacular, pero podría tener un impacto significativo.

Es el caso de los ácidos grasos omega-3. Estas grasas poliinsaturadas ayudan a reducir la presión arterial y previenen las enfermedades coronarias. Tradicionalmente se procesan a partir de desechos de pescado y añaden valor a los alimentos como aditivo. Si no fuera por su sabor a pescado.

Pero la fermentación de precisión también ofrece una solución en este caso. Además de los organis-

mos marinos, ciertas bacterias del suelo —conocidas como mixobacterias— también producen ácidos grasos omega-3. Sin embargo, estos microorganismos crecen muy lentamente y no son adecuados para una producción a escala comercial. Por eso los micro-

biólogos de MyBiotech producen los ácidos grasos con levadura genéticamente optimizada.

Para purificar las grasas se utilizan dos tipos de biorreactores del tamaño de una caja de cerillas. En un biorreactor, las levaduras chocan entre sí en un líquido portador a alta presión. Esto permite que se abran y los ácidos grasos pueden filtrarse.

En el segundo biorreactor, los ácidos grasos omega-3 purificados se pulverizan a través de finas boquillas junto con biopolímeros como la gelatina, la

**HAY UNA BRECHA
ENTRE LO QUE ES
POSIBLE EN EL
LABORATORIO
Y LA PRODUCCIÓN
INDUSTRIAL.**

celulosa o el carragenano. Esto hace que estos últimos formen partículas diminutas que encapsulan los ácidos grasos. La ventaja de la encapsulación: protegidos del calor y la luz, los ácidos grasos omega-3 pueden almacenarse durante más tiempo. Además, las minipartículas son hidrosolubles y neutras en sabor y olor. Los consumidores ya no encuentran sabores u olores molestos en los alimentos.

Los dos ejemplos de estas empresas emergentes demuestran que las posibilidades de utilizar microorganismos como fábricas en miniatura son prácticamente ilimitadas. “Dentro de unas décadas, los productos orgánicos procedentes de la fermentación de precisión formarán parte de nuestros hábitos diarios”, afirma Christoph Wittmann, biotecnólogo alemán. En el futuro, muchos de los productos que hoy en día obtienen los agricultores a través de los animales los producirán microorganismos. La agricultura y la biotecnología seguirán convergiendo.

Sin embargo, sigue existiendo una brecha entre lo que las *start-up* pueden lograr a escala de laboratorio y en fábricas piloto en sus primeras fases, y lo

que se requiere a escala industrial. En este caso, el factor coste más significativo suele ser el consumo de energía, porque el metabolismo microbiano produce calor y requiere oxígeno. Por lo tanto, los biorreactores necesitan refrigeración y agitación de su contenido. Por ello, se considera que los procesos de fermentación que reciclan el calor metabólico y utilizan flujos residuales que contienen CO₂, por ejemplo, de cervecerías o plantas de biogás tienen un futuro prometedor.

Aunque la fermentación microbiana de precisión tenga que ser aún más económica en el futuro: las atrocidades de la cría industrial en establos, las jaulas colocadas en batería y las piscifactorías podrían ser cosa del pasado en un futuro más que previsible. Gracias a la biotecnología moderna, las vacas podrían volver a pastar sin ser molestadas en prados inmensos, las gallinas podrían escarbar en busca de lombrices y los bancos de peces podrían recorrer las extensiones casi infinitas de los océanos.

Porque todos ellos ya no serían necesarios para alimentar a la humanidad. 🍷



Fotografía

Una fotografía nunca muestra la verdad.

RICHARD AVEDON, FOTÓGRAFO ESTADOUNIDENSE (1923–2004)

No es erróneo afirmar que los modelos fotográficos son al menos el 50 del éxito de una buena foto de moda.

WALTER E. LAUTENBACHER, FOTÓGRAFO DE MODA ALEMÁN (1920–2000)



Consejos de los farmacéuticos

**Empieza por sacar tus
medicamentos del baño**

Jancee Dunn

DE THE NEW YORK TIMES

CON INFORMACIÓN LOCAL ADICIONAL

PM IMAGES/GETTY IMAGES



Hace poco visité a mis padres, y estaba buscando unos aperitivos en la cocina cuando me di cuenta de que sus medicinas estaban en un armario cerca del horno.

“Guardar ahí las medicinas no es lo ideal”, le dije a mi padre. “Estás cocinando todo el tiempo, y hace calor”.

“Seguro que no pasa nada”, dijo mi padre.

“Dile a tus padres que no es buena idea”, dijo Myriam Shaw Ojeda, profesora adjunta de Práctica y Ciencia Farmacéuticas de la Facultad de Farmacia de la Universidad Estatal de Ohio. Almacenar la medicación cerca de una fuente de calor puede reducir su eficacia.

Mis padres no son los únicos que dan por sentado que un lugar de conservación es tan bueno como otro. Menos de una cuarta parte de los participantes en un estudio realizado en 2021 por la Universidad de Minnesota guardaban sus medicamentos adecuadamente. Y el almacenamiento inadecuado es sólo uno de los muchos errores que comete la gente.

Compartimos consejos de farmacéuticos para tratar, almacenar y desechar correctamente los medicamentos.

➡ SAÇA TUS MEDICINAS DEL ARMARIO DEL BAÑO

Igual que guardar las medicinas cerca de un electrodoméstico de cocina que genere calor puede reducir su eficacia, guardarlas en un armario del cuarto de baño también es una mala idea, dice Mary Bridgeman, profesora clínica de la Facultad de Farmacia Ernest Mario de la Universidad Rutgers. El término botiquín es un término totalmente equivocado, dice.

El vapor de tu cuarto de baño puede erosionar los recubrimientos de los medicamentos, y el calor puede descomponer los principios activos, dice Eric MacLaughlin, jefe del departamento de práctica farmacéutica del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Tecnológica de Texas.

La cocina puede ser un buen lugar, dice, siempre que guardes los medicamentos en un lugar fresco y seco, alejado de las fluctuaciones de temperatura. Recuerda que los medicamentos deben guardarse lejos del alcance de niños y mascotas.

La adecuada conservación de medicamentos en verano es crucial para que mantengan sus características de calidad, seguridad y eficacia. La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) recuerda la importancia de tener en cuenta que los medicamentos a conservar entre +2°C





INFORMA A TU MÉDICO DE CUALQUIER VITAMINA O SUPLEMENTO QUE TOMES.

y +8°C siempre deben estar en nevera. Aquellos a conservar a menos de 25°C o 30°C, aun cuando la temperatura ambiente supere esporádicamente los 40°C, no afectará a su conservación porque esa temperatura sucede de manera puntual y no constante.

Algunas formas farmacéuticas (cremas, óvulos, supositorios,...) son más sensibles a temperaturas elevadas. En estos casos, si al abrirlas su aspecto se ha modificado, no deben utilizarse.

Si se realizan viajes, es desaconsejable mantener los medicamentos en maleteros o habitáculos de los coches a pleno sol porque se pueden alcanzar temperaturas muy elevadas.

Muchos medicamentos no necesitan condiciones especiales de temperatura,

pudiendo mantenerse a temperatura ambiente. Estos medicamentos han demostrado que no se degradan cuando son expuestos a temperaturas de 40°C durante seis meses.

➡ APRENDE A TOMAR TUS MEDICINAS CORRECTAMENTE

Puede que creas que sabes cómo tomar una pastilla o utilizar una pluma de insulina, pero las investigaciones sugieren que la mitad de los medicamentos con receta en Estados Unidos se utilizan incorrectamente. La gente puede saltarse una pastilla, tomar la medicación en el momento equivocado o dejar de tomarla sin preguntar al médico. Así que, además de preguntar sobre cualquier efecto secundario, repasa las instruccio-

nes de uso, incluyendo qué hacer si te saltas una dosis, sugiere Shaw Ojeda.

“Es propio de la naturaleza humana”, dice. “Salimos de la farmacia y pensamos: “Ya sé cómo se usa”. Si no estás seguro de cómo usar una pluma de insulina o un inyectable, pide al farmacéutico que te lo explique. De lo contrario, dice, algunos pacientes se inyectarán la medicación en la parte equivocada del cuerpo, se insertarán un supositorio con el envoltorio o usarán en exceso un inhalador.

Y si trituras pastillas porque te cuesta tragarlas, díselo al farmacéutico, añade MacLaughlin. Algunos medicamentos tienen un recubrimiento de liberación prolongada u otro mecanismo para liberar un principio activo más despacio. Si los trituras, “obienes básicamente toda tu dosis de una sola vez”, dice.

REVISA TUS MEDICAMENTOS

Revisa periódicamente tus medicinas para asegurarte de que todas siguen siendo necesarias y la fecha de caducidad, dice Bridgeman. Además, informa a tu médico de cualquier vitamina o suplemento que tomes.

PREGUNTA POR LOS PRECIOS

Pregunta a tu farmacéutico si hay un medicamento genérico. Se identifican por las siglas EFG (Equivalente Farmacéutico Genérico), a continuación del nombre del medicamento.

En el precio del medicamento genérico no se repercuten los gastos de investigación de la molécula, es decir,

los gastos referidos a los estudios preclínicos y clínicos del medicamento. Se trata de medicamentos con las mismas características técnicas e intercambiables con los correspondientes medicamentos originales de marca, y que son comercializados una vez ha caducado la patente.

DESHAZTE DE MEDICAMENTOS CORRECTAMENTE

Puede parecer cómodo tirar por el retrete los medicamentos no utilizados o caducados, pero pueden acabar en nuestro suministro de agua, dice MacLaughlin. Y las plantas de tratamiento de aguas residuales no están diseñadas para eliminarlos, según la Agencia estadounidense de Protección del Medio Ambiente.

Muchas farmacias disponen de un punto SIGRE, con más de 22.100 puntos en España, donde puedes llevar medicamentos caducados, que ya no necesitas, cajas y envases. No se pueden depositar agujas, gasas, termómetros, químicos, pilas, rayos X, mascarillas o test de Covid 19 o gripe.

Si no puedes llevarlos a estos puntos, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos indica que, para deshacerte de ellos, mezcla los medicamentos (no tritures los comprimidos ni las cápsulas) con una sustancia de mal sabor, como tierra, arena para gatos o posos de café. Coloca la mezcla en una bolsa de plástico sellada o en otro recipiente y tírala a la basura. 



EL REY DE LOS DESECHOS

*Llenar el cubo de basura se ha convertido
en mi pasión. Mi mujer cree que es una obsesión.*

Richard Glover

DICEN QUE LOS hombres piensan en el sexo cada 12 segundos —más aún cuando están despiertos— pero el hombre australiano también está profundamente fascinado con el tema de la basura. En particular, con el placer de deshacerse de ella sin necesidad de alquilar un contenedor ni visitar un vertedero. Esto requiere planificación, paciencia, ingenio y, en ocasiones, el uso discreto del cubo de un vecino. Siempre hay un Cerebro Masculino que está funcionando a pleno rendimiento con el tema de la basura.

En nuestra calle, la recogida de basura se realiza los viernes. Me organizo toda la semana en torno a este acontecimiento. El lunes por la mañana, ya he guardado las cáscaras de los langostinos de la cena del domingo en el congelador, listas para sacarlas el jueves por la noche. He roto en pedazos una caja de poliestireno que llegó el fin de semana y espera silenciosamente su destino. El martes saco tres naranjas dudosas y las pongo en el compost, esquivando a mi mujer, que alega que aún tienen buen aspecto. Quizá tenga razón, pero he aprendido a tratar con la fruta al primer signo de peligro.

El miércoles tiro un pequeño trozo de escombros de hormigón al fondo del cubo principal. No se permite desechar residuos de construcción, pero dado que voy a ir eliminando el camino lateral de mi jardín en lotes semanales de 500 gramos durante tres años y medio, no creo que nadie lo note. Para el jue-

ves por la mañana, la semana ya va tomando forma. Todos los restos vegetales están en el compost junto con las verduras de la nevera, que en mi opinión estaban todas estropeadas. De nuevo, tengo que esquivar a mi mujer, que me sigue hasta el compost gritando: “Estás enfermo. Esos calabacines están perfectamente bien. De verdad necesitas ayuda”.

COMO SOLDADOS MAL
EMPAREJADOS, LOS
CUBOS ROJO Y AMARILLO
PERMANECEN UNO
JUNTO AL OTRO. ¡QUÉ
VISTA TAN GLORIOSA!



Entonces, oh coro de ángeles, son las 10 de la noche del jueves. Vacío la papelera y pongo su contenido en el compost. Esto es para prevenir la suplantación de identidad, aunque lo único que hay son crucigramas mal completados por mi mujer. Luego saco la bolsa del cubo de basura de la cocina. ¡Bang! Va al cubo rojo. Aún queda mucho espacio. Realmente soy el Rey de la Basura.

Luego, de repente siento una punzada de agitación: es verdad, he olvidado las cabezas de langostinos. Vuelvo a la cocina y luego a la calle con el bloque congelado antes de sacar los dos cubos a la acera, amarillo y rojo,

grandes y pequeños, de pie uno al lado del otro como soldados mal emparejados. Qué visión tan gloriosa. ¿Queda algo de basura en casa? Ni un ápice. Algunas religiones tienen rituales de purificación. Este es el mío. Me siento muy bien.

Mi único problema es que el cubo principal está demasiado vacío. ¿No he sido lo suficientemente meticuloso en la tarea de eliminar desechos? ¿Me estaré lamentando el sábado cuando recuerde esa tetera eléctrica rota o la alfombra apolillada? Son las 22:30 horas. Soy un hombre con un cubo medio vacío delante de su casa. Merodeo por el despacho de mi esposa.

“¿Estás segura de que necesitas esto?”, le pregunto, señalando los objetos en su escritorio uno por uno.

Busca alguna excusa poco sólida para cada uno: “Es el reloj de mi difunto padre” o “Me lo dio mi madre al nacer nuestro primer hijo”, dejándome derrotado.

Me veo obligado a buscar en otro lugar. Estoy dispuesto a aceptar que el cubo esté medio vacío, pero solo si la casa está verdaderamente libre de basura. Qué tragedia, por ejemplo, si sa-

cas los cubos y luego recuerdas un último objeto, solo para descubrir que algún vecino ha aprovechado tu espacio libre. Sí, lo peor de lo peor. Mejor quedarme de guardia, pienso. Me apoyo casualmente en una farola cerca de los cubos. Mi mujer está en la puerta de entrada, abrochándose el abrigo para combatir el frío.

“Son las 11,” dice. “Creo que deberías entrar.”

“Enseguida,” respondo. “A medianoche el peligro habrá pasado.”

Me mira desde la puerta, con el semblante compasivo. “¿Y si encuentro algo más de basura? Entonces podrías llenar el cubo y podríamos irnos a la cama.”

Mi mujer da vueltas por la casa y sale con un puñado de envoltorios de poliestireno, un jarrón agrietado y unas pinzas oxidadas. Los echo al cubo. Colocados sin compactar, hacen un buen trabajo llenándolo.

Me voy a la cama feliz. Tumbado, me permito una pequeña sonrisa de satisfacción. Por fin, mi mujer empieza a entender que la basura ocupa el centro de nuestras vidas. Bueno, al menos de mi vida. 



Tienes ángel

Cuando tu apellido es Ángel, uno se acostumbra a escuchar todo tipo de chistes. Una vez mi mujer y yo fuimos a visitar una iglesia. Luego llamamos a un taxi. Media hora más tarde finalmente llegó. “Siento el retraso”, dijo el conductor. “Pero cuando oí el mensaje, pensé que era una broma. Decía: ‘Pasar a buscar dos ángeles por la iglesia’”.

DAVID ANGEL

Así es LA VIDA



“Sea lo que sea lo que hagamos,
no añadamos una sección de comentarios”.

Diferencia entre estar de vacaciones y estar en casa: anoche cené un chuletón de 300 gramos. Hoy por la noche he cenado unos cereales con forma de rueditas.

—@RODLACROIX

Una amiga me mandó una foto de su hijo por el móvil. Al verla, dije: “¡Qué foto más mala!”. Siri lo envió como un mensaje, así que ahora tengo que irme a un planeta donde no haya tecnología. —@CCRUNS

Un día, mi marido me preguntó con una voz muy amable si quería un poco de agua y le respondí: “Sí, gracias”.

Cuando me giré, vi que se dirigía a mi perra con su tazón de agua. —@ADALIMON





CLÁSICOS RD
MAYO 2012



PERDIDA EN EL BOSQUE

PAMELA SALANT ESTABA DESEANDO PASAR
UN TRANQUILO DÍA DE ACAMPADA, PERO
ACABÓ VIVIENDO UNA EXPERIENCIA
ATERRADORA

Derek Burnett

DÍA 1

Parecía un fin de semana perfecto. En julio de 2011, Pamela Salant y su novio, Aric Essig, se fueron de acampada. Su destino, el Bosque Nacional de Mount Hood, que está a unas dos horas en coche al este de Portland, en el estado estadounidense de Oregón. Esta profesora de preescolar de 28 años y su novio, empleado de 31, querían caminar unos cuatro kilómetros hasta Bear Lake, pasar allí la noche y volver el domingo. Hacía un día maravilloso, soleado y claro.

Pero durante la excursión se pusieron a hablar de su relación, que tenía muchos altibajos. Había tensión entre ellos. Cuando dejaron sus mochilas en el campamento situado a la orilla sur del lago, Salant estaba muy enfadada. “Voy a ver si encuentro un lugar mejor para nosotros”, dijo y se dirigió hacia la orilla occidental del lago. Eran las 13 horas.

El lago Bear solo tiene unos 90 metros de largo y está densamente rodeado de árboles. Por esa razón, Salant se vio obligada a internarse cada vez más en el bosque. Subió por una colina desde donde esperaba ver el lago, pero no vio más que laderas boscosas y en la lejanía un pico nevado. Intentó volver por donde había venido a través del denso bosque, pero cuanto más caminaba, más insegura del camino de vuelta se sentía.

“¡Aric!”, gritó. “¡Ayuda!”

Pero no obtuvo respuesta. Siguió caminando hasta que se topó con un

arroyo. Sabía que los arroyos de la zona desembocaban al norte, en el río Columbia, a varios kilómetros de distancia. ¿Pero de qué le servía esa información? Trepó por una pared rocosa para contemplar el paisaje. Dejó vagar la mirada, pero solo veía árboles. Llevaba seis horas andando y el sol no tardaría en ponerse.

El pánico se apoderó de ella y comenzó a descender. ¡Allí, muy abajo, un lago! ¿Pero era el lago Bear? Salant descendió despacio por la ladera y sorteó las rocas tomando todas las precauciones.

Pero entonces dio un paso en falso y todo se volvió negro.

CUANDO recobró el conocimiento unos minutos más tarde, lo primero que vio fue el acantilado desde el que había caído, a más de diez metros de altura. Después se dio cuenta de que su pierna izquierda estaba doblada por debajo de la rodilla en una postura imposible. “Vale”, se dijo, “sigo teniendo pierna, no es tan malo”. Sorprendentemente, el dolor era bastante soportable así que analizó la situación con relativa calma: estaba herida y sola, caía la noche y no llevaba consigo ningún tipo de equipación para poder pasar la noche a la intemperie. Llevaba unos pantalones cortos, camiseta de tirantes, calcetines y zapatos. Oía el chapoteo del agua cerca de ella, probablemente un arroyo. Decidió pasar allí la noche y seguir el sonido del agua por la mañana.



HORA
00:00

El bosque Mount
Hood National, al
noroeste de EE.UU.

Salant se arrastró
por este arroyo
con una pierna
rota.

HORA
24:00

DÍA 2

Salant se despertó en mitad de la noche y se dio cuenta de que su pierna izquierda estaba mojada. Cuando salió el sol, se dio cuenta de que era sangre. Descubrió que tenía una herida abierta en la pierna derecha por la que escurría la sangre. Podía ver el hueso abajo. Una vez más, se enfrentó a este nuevo horror con bastante frialdad. Se dijo: “Tengo que llegar al agua. Tengo sed y necesito limpiar la herida”.

Se arrastró unos 400 metros hasta el arroyo. Tardó una hora en recorrer esa distancia tan corta, pero su espíritu no decayó. “Bien”, pensó, “el arroyo me llevará hasta el lago Bear o al río Columbia; en cualquiera de los casos, estoy salvada”. Bebió agua y se limpió la herida. Luego siguió la corriente, deslizándose sobre su trasero.

EL ARROYO que Salant quería seguir era Lindsey Creek, que fluye a través de un profundo desfiladero con numerosas cascadas hasta desembocar en el río Columbia.

Recorrer este desfiladero es tan difícil que es posible que fuera la primera persona en intentarlo. A pesar de eso, se paró un momento para admirar el paisaje. Las cascadas, el bosque milenario... todo le recordó a Salant por qué le encantaba venir a esta zona.

Durante todo el día, avanzó despacio y con mucho cuidado por el barranco. Avanzó metódicamente, analizando cada paso que daba. Cruzó el arroyo

varias veces para sortear obstáculos. Al final, llegó a un saliente rocoso y paró. El camino delante suyo era demasiado empinado, el que estaba a su espalda también y lo mismo ocurría con el que había a la izquierda. Podía avanzar por el otro lado, pero para hacerlo tenía que cruzar el arroyo, que fluía unos 3,5 metros más abajo. Así que se quedó sentada durante una hora, analizando la situación. Entonces saltó. Aterrizó sobre su pierna derecha, se inclinó hacia un lado y salió del agua.

Por la tarde, oyó un helicóptero, pero los enormes abetos le impidieron verlo. “Puede que lo mejor sea sentarme en algún un sitio y esperar”, pensó. Pero tenía demasiado frío para quedarse quieta. Aunque hacía calor, estaba a la sombra del desfiladero y había estado en el agua fría una y otra vez.

Hacia las 16 horas, justo cuando el sol empezaba a ponerse sobre el desfiladero, Salant encontró un lugar entre dos árboles y se acurrucó temblando para dormir un rato. Arrancó unas tiras de musgo seco de una roca y se cubrió las piernas con ellas.

DÍA 3

Con las primeras luces del alba, Salant se miró las piernas. De repente, volvió a sentir una curiosa indiferencia y una especie de responsabilidad maternal hacia sus piernas, como si fueran niños aferrados a su falda. “Dios mío”, pensó, “¿es que no sabéis cuidaros solas?” En cierto sentido, se sentía menos sola

porque tenía que cuidar de alguien, aunque solo fueran sus propias piernas. Se lavó la herida y la vendó con su ropa interior.

De nuevo volvió a oír un helicóptero sobrevolando la zona, una vez por la mañana y otra a primera hora de la tarde, pero nunca lograba estar en un claro cuando pasaba y no podían verla ni ella podía hacer señales. Así que siguió adelante. Encontró un arbusto con frutos rosas que le resultó familiar. Recordó que Aric había llamado a la planta “frambuesa brillante”. Probó una

brienta y sedienta pero no pasó ningún helicóptero por allí.

Se arrastró un poco más arriba para sentarse al sol. Una oruga verde y gorda se arrastró junto a ella. La cogió y la mordió. La oruga le produjo un sabor metálico en la boca. “¡Qué asco!”

Entonces descubrió un caracol. Siempre se había preguntado a qué sabrían, y después de metérselo en la boca, lo supo. Nunca había probado nada tan asqueroso. Lo escupió e intentó en vano quitarse la película viscosa de la lengua con agua.

DESEABA TANTO ESTAR CON SU NOVIO Y SU FAMILIA, Y PODER ABRAZARLOS...

baya y la escupió. Salant esperó un rato y probó otra. Cuando estuvo segura de que no eran venenosas, no dudó en engullir más con gran avidez.

Al anochecer, intentó dormir, pero el dolor y el miedo se lo impedían. Deseaba mucho estar con Aric y su familia, abrazarlos y decirles cuánto los quería a todos.

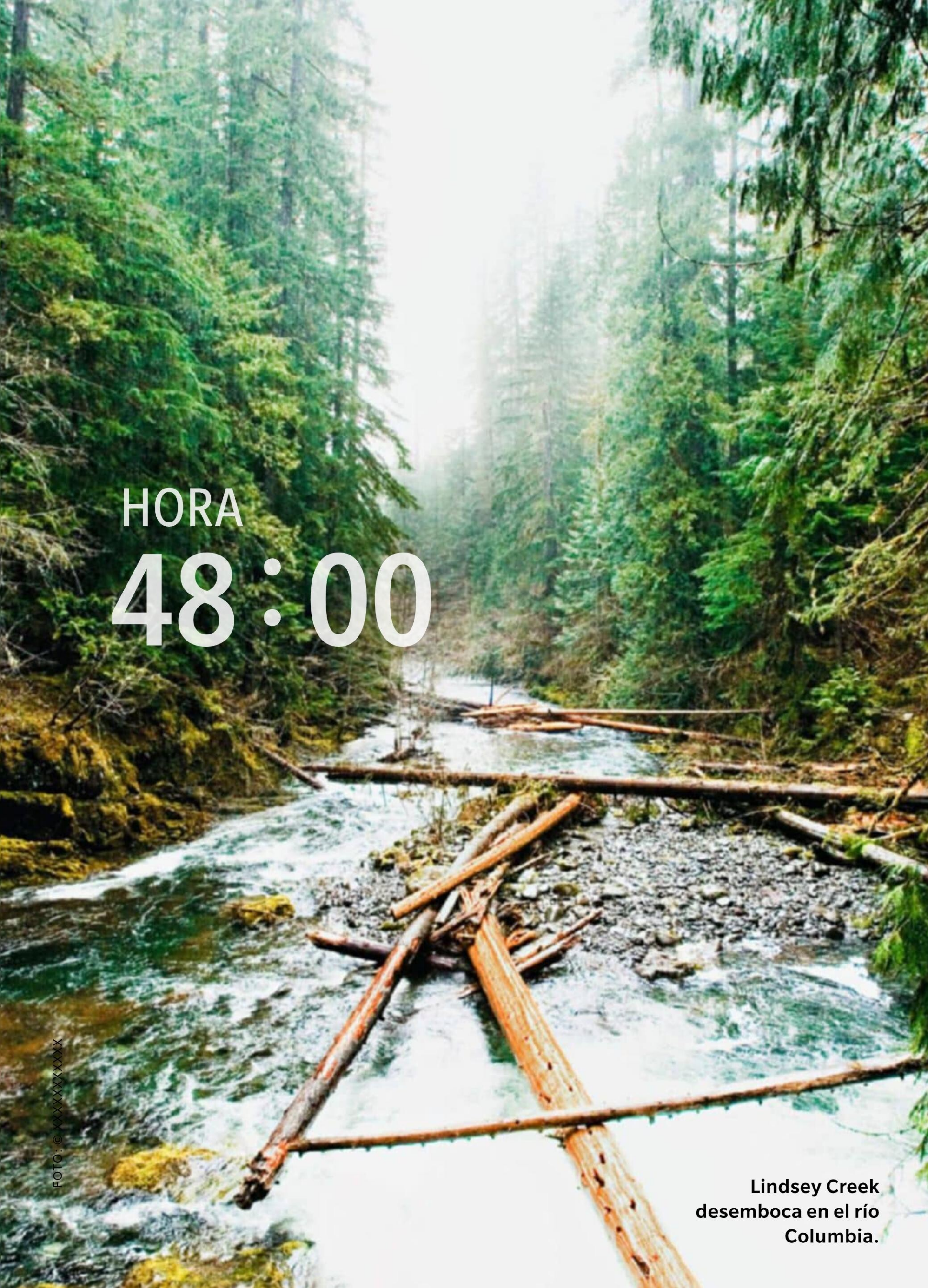
DÍA 4

Al salir el sol el martes por la mañana, Salant apretó los dientes. “Ya he tenido más que suficiente”, se dijo, “o me encuentran hoy o voy a morir”. Encontró una roca plana en medio de un claro, un buen lugar para que la vieran. Esperó tres horas, temblando, ham-

CHUP, CHUP, CHUP. ¡Era el sonido de un helicóptero! Volvió a deslizarse hasta la roca donde había pasado la mañana. Un helicóptero la sobrevoló. Pamela Salant intentó levantarse, pero volvió a caerse. Y el helicóptero se alejó.

“¿Me habrán visto?”, se preguntó. Al otro lado del arroyo había otro arbusto de frambuesas. “Contaré hasta 500 y, si no vuelven, me acercaré a comer”. Contó todo lo despacio que pudo y se acercó sigilosamente al arbusto, cuando de repente oyó que alguien decía: “Debe ser Pam”.

“¿Qué estáis haciendo vosotros aquí?”, preguntó Salant. Cuatro miembros de un equipo voluntario de rescate de montaña habían pasado el día buscándola en Lindsey Creek. Estaban en



HORA
48:00

FOTO: © XXXXXXXXXXXXX

Lindsey Creek
desemboca en el río
Columbia.



El amor de Pamela Salant por la naturaleza no ha cambiado.

contacto por radio con la tripulación del helicóptero que la había encontrado. “No puedo creer que haya gente que haga esto. ¡Os quiero, chicos!”, gritó.

Media hora después llegó un helicóptero de rescate. Como no había sitio para aterrizar, tuvieron que llevar a cabo una arriesgada operación

El sanitario Ben Sjullie se descolgó desde casi 100 metros. Diez minutos después, Salant sobrevolaba las copas de los árboles. Una vez a salvo dentro del helicóptero, Sjullie cerró la puerta. “¿Estás bien?”, le preguntó. Y por primera vez, Salant rompió a llorar.

“No estoy seguro de que hubiera llegado más lejos de donde la encontramos”, dijo Tom Scully, uno de los rescatadores. “Hay cascadas por encima y por debajo de ese lugar. Un día más y

lo más probable es que no hubiera sobrevivido”.

A Scully le impresionó lo lejos que había llegado con una pierna rota. Dijo que su caminata por Lindsey Creek —con equipo de escalada incluido— es “una de las más agotadoras que haya hecho nunca”. Y ella lo hizo durante cuatro días y sin equipo. Es absolutamente increíble”. Salant se puso en contacto con Aric a través de su teléfono móvil. Estuvo todo el fin de semana ayudando a buscarla. Ahora estaba de camino a Portland. “Aric”, dijo

la joven entre lágrimas, “estoy bien”.

Pamela Salant recibió el alta en el hospital una semana después. Además de la herida en la pierna derecha y la fractura de la parte inferior de la tibia debajo de la rodilla izquierda, había sufrido contusiones en la columna vertebral y algunas abrasiones.

Pero durante su recuperación, solo podía pensar en el bosque: la serenidad que había experimentado y cómo se había sentido parte del entorno.

En cuanto Salant pudo usar las muletas, ella y Aric volvieron a irse de acampada. “¿Seguro que queréis volver a hacerlo?”, les preguntaron sus amigos.

“¿Estáis de broma?”, respondió Pamela Salant. “No puedo pensar en nada mejor que hacer”. 🍷

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



Abuelos, ¿por qué cuando erais pequeños vuestras fotos tenían un filtro en blanco y negro?

Un guardia del museo me acusó de intentar robar un papiro de 4.000 años de antigüedad, pero le expliqué que mi piel se pone así en el invierno.

—@JOHNLONTWEETS

Si fuera terapeuta de parejas, haría que cada

miembro de la pareja utilizara una aplicación de citas tres minutos.

—@EDEN_EATS

Un tipo se dirige a la recepción de un hotel y le dice a la recepcionista:

—Disculpe, pero he olvidado en qué habitación estoy.

Ella le responde:

—Ah, no se preocupe, señor. Esto se llama vestíbulo.

—LEÍDO EN INTERNET

Las fotos de mi móvil suelen ser un 25% de mis hijos y un 75% cosas ampliadas que no veía. —@JAYTORCH1031



Dulces sueños

*Tanto si dormimos en casa como si estamos fuera,
de noche o de día, siempre hay un lugar donde echar
una cabezadita*

Doris Kochanek





▲ **Este bebé** duerme a salvo cerca de Rangún, en Myanmar. Su familia ha huido del conflicto armado que asola su región natal. Seguramente no llevan mucho equipaje, pero una hamaca es fácil de transportar y puede utilizarse como cama casi en cualquier sitio.

◀ **El astronauta** de la NASA Kjell Lindgren se pone cómodo a bordo de la Estación Espacial Internacional (ISS). Su saco de dormir está bien sujeto para que no flote por la estación con cero gravedad.

► **Tokio, la capital de Japón**, es muy cara. Para los que no tienen miedo de dormir en un espacio diminuto, los denominados “hoteles cápsula” son una alternativa económica, donde se puede dormir por menos de 50 euros por noche.

▼ **El Icehotel** de Jukkasjärvi (Suecia), a 200 kilómetros al norte del Círculo Polar Ártico, solo abre sus puertas en invierno. Cuando el río Torne älv se congela, las habitaciones del hotel se excavan en el hielo, algo que ocurre todos los años desde 1989. En esta habitación, las mantas de piel de reno garantizan que los que duerman ahí no se congelen por la noche.







▲ **Móvil y cómodo:** las ventajas de una cama en una autocaravana. Cualquiera que haya pasado una noche en un colchón de aire o en una esterilla en una tienda de campaña lo apreciará aún más.

◀ **Estos conductores** de autobús de Lahore (Pakistán), duermen un rato en el suelo al lado de sus vehículos. En una ciudad de más de 13 millones de personas, el tráfico es demencial. Así que no hay posibilidad de volver a casa a echar una cabezadita al mediodía.

► **Antes,** solo los montañeros y escaladores solían dormir en vivac en las paredes rocosas cuando no había donde pasar la noche. Hoy se pueden reservar estas habitaciones colgantes en muchos lugares para vivir una experiencia emocionante.

(SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA) © DAVID PEREIRAS/ALAMY STOCK PHOTO;
© WALDSEILGARTEN-HOELLSCHEUCHT; © AFP VIA GETTY IMAGES/ARIF ALI





Un día de suerte

Seis historias de buena fortuna que te dejarán una sonrisa

Caroline Fanning & Andy Simmons



Justo a tiempo

Tuan Pham se sentía bien a medida que se aproximaba a la marca de 20 kilómetros de la Media Maratón de Long Beach, al sur de California. Esta carrera del 15 de octubre de 2023 era la séptima de este tipo en la que participaba Pham, de 47 años, y no veía la hora de celebrarlo en la línea de llegada con su hijo adolescente, que corría más adelante. Dio un par de pasos, y es lo último que recuerda.

No tiene ningún recuerdo de haberse tambaleado ni caído de cara al suelo, donde quedó inmóvil entre los corredores que intentaban esquivarlo. No tenía pulso ni respiraba. Tres arterias bloqueadas habían conspirado para dejarlo allí sin vida. Estaba clínicamente muerto. Si no recibía ayuda pronto sería oficial su muerte.

Expertos de la Asociación Estadounidense del Corazón afirman que las probabilidades de sobrevivir a un ataque cardíaco fuera de un hospital son inferiores al 12%. Su única oportunidad era que un cardiólogo, por ejemplo, pasara en ese momento por allí.

Justo cuando cayó al suelo, Ryan Chiu, cirujano cardiotorácico del centro médico *MemorialCare Long Beach Medical Center*, salía de un restaurante a pocos metros del lugar. El Dr. Chiu

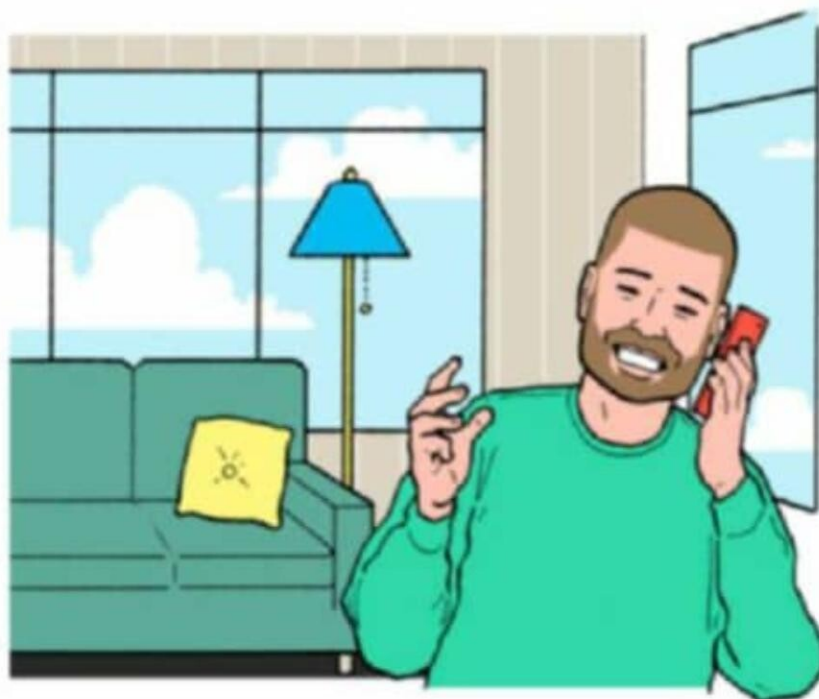
advirtió de inmediato lo que estaba sucediendo. Corrió hacia él, se puso en un lateral y comenzó a aplicar compresiones en su pecho. Pidió ayuda a un transeúnte, que continuó las compresiones mientras el Dr. Chiu llamaba a su hospital para pedir que prepararan un quirófano y reunieran un equipo de cirugía de inmediato.

Minutos después, una ambulancia llegó al lugar. Los médicos cogieron a Pham y lo trasladaron a toda velocidad al hospital; el Dr. Chiu los siguió en su propio vehículo.

La cirugía de triple bypass que realizó el Dr. Chiu resultó un éxito y Pham está vivo y en buenas condiciones, lo suficientemente bien para volver a la ruta de la Media Maratón de Long Beach y retomar el recorrido donde había abandonado la competición.

Probablemente no hubiera tenido esa ocasión si la providencia no hubiera entrado en escena. Después de comer, el amigo de Chiu propuso dar un paseo por la costa. Si no hubiera sido por eso, no hubiera presenciado el desplome.

“Es increíble que el primer tipo que me vio caer, se acercó y me ayudó, fuera cirujano cardiovascular”, comentó Pham luego.



Un error afortunado

Brenda Rivera, de Georgia, en Estados Unidos, estaba leyendo la Nueva Versión Internacional de la Biblia cuando el texto de Filipenses 2:3 llamó su atención. El verso era más que una bonita frase, era una guía para la vida y se sentía identificada con lo que decía. Buscó su móvil y escribió aquellas palabras para enviárselas a un amigo. Pero antes de que pudiera terminar de teclear, se vio interrumpida por tareas laborales y dejó el teléfono a un lado. Solo volvería a estar disponible para enviarlo esa noche.

En Dayton, Ohio, a unos 1.200 kilómetros, Isaiah Stearns estaba frustrado. Acababa de comprar un móvil con un número nuevo, pero al llegar a casa advirtió que el número no funcionaba. Volvió de inmediato a la tienda y consiguió otro número.

Treinta minutos después de volver a casa, recibió su primer mensaje de texto. Decía: “No hagáis nada por orgullo o vanidad; por el contrario, haced todo con humildad, y ved a los demás como mejores que vosotros mismos”. Stearns sonrió.

Respondió: “¡Amén!”. Y añadió: “¿Quién eres?”.

En un error que cambiaría sus vidas para siempre, Rivera había mandado el mensaje a un amigo cuyo número era ahora de Stearns.

Le respondió con una disculpa.

Y él contestó: “No nos conocemos, pero por el texto que has enviado, puedo ver que amas a Dios. Eso es fantástico”. Luego le preguntó si podían hablar por teléfono.

Al poco tiempo, hablaban todos los días y su flamante amistad se transformó en amor. Pero aún no se habían conocido en persona.

La madre de Rivera, que vivía cerca de Stearns, se ofreció a irlo a conocer. Durante la cena, se rieron y charlaron. Él compartió su historia y ella respondió a las preguntas sobre su hija.

“En una escala del uno al diez, ¿qué nota le darías?”, le preguntó Rivera a su madre cuando hablaron por teléfono, según *The Today Show*.

“¡Un 11!”, gritó la mujer. “Te vas a casar con este chico”.

Y así fue. Cuatro meses después de aquel mensaje por error, en 2009, Rivera y Stearns se comprometieron y en 2010 se casaron. Hoy tiene seis hijos.

Si Rivera no hubiera sido interrumpida en el trabajo, si la compañía telefónica no hubiera cometido un error, si Stearns no hubiera resuelto el problema rápidamente... nunca hubieran sabido de la existencia del otro. Y si la madre de Rivera no hubiera vivido suficientemente cerca para conocerlo en persona, Brenda tal vez nunca se hubiera encontrado con él.

Hoy Brenda Rivera Stearns, contó al *England's Mirror* que cuando la gente se enterade cómo se conocieron y de la suma de casualidades de su historia, “siempre se sorprenden muchísimo y nos dicen que deberíamos hacer una película”.



El mejor partido

Mientras más de 18.000 seguidores de hockey accedían al estadio Climate Pledge Arena en octubre de 2022 para presenciar el primer partido de la historia de los Seattle Kraken en su propia casa, Brian Hamilton, ayudante del equipo visitante, los Vancouver Canucks, preparaba los palos, las máscaras y las botellas de agua. Concentrado, no se fijó en Nadia Popovici, que se sentó justo detrás de él.

En mitad del partido, la mirada de Popovici se enfocó en algo peculiar del hombre sentado junto a los jugadores de los Canucks. A través del cristal que separaba al público del campo de

juego, divisó un lunar en la parte posterior de su cuello que no parecía tener buen aspecto: era rojizo y abultado, con bordes irregulares. Había visto varios de ese estilo como estudiante de medicina y voluntaria en hospitales. Se trataba de un melanoma canceroso. Estaba segura.

De lo que no estaba tan segura era de cómo decírselo a Hamilton.

“Es muy incómodo que alguien hable de algo que tienes en tu cuerpo”, dijo al *Seattle Times*. Pero debía avisarle. Mientras Hamilton caminaba cerca del hielo entre tiempos, Popovici, vestida como el equipo de los Kraken,



golpeó el cristal, escribió un mensaje en su móvil y puso la pantalla contra la barrera: “El lunar que tienes en la parte de atrás de tu cuello parece ser canceroso. ¡Consulta a un médico!”

Hamilton observó el mensaje iluminado un segundo. *Qué extraño*, pensó. Y se alejó, mientras se frotaba con inquietud la parte trasera de su cuello.

Unos días después, fue al médico, quien coincidió en que el lunar tenía mal aspecto y le pidió una biopsia. El resultado fue positivo: melanoma maligno en estado 2, que representaba riesgo de vida sin tratamiento. El lunar fue extirpado y el pronóstico de Hamilton hoy es excelente.

“Esa mujer me salvó”, dice Hamilton. “El médico dijo, literalmente, que, si lo hubiera ignorado durante cuatro o cinco años, hoy no estaría aquí”.

Volvieron a encontrarse en el siguiente partido, donde Hamilton pudo darle las gracias en persona. No era necesario el agradecimiento, comentó

Popovici. “Fue solo uno de esos momentos en la vida en que los caminos se cruzan en el momento preciso”.



El reencuentro

Sue Cleaver nunca pensó que conocería a su madre biológica. Esta actriz, conocida por sus 20 años en la popular telenovela británica *Coronation Street*, había sido adoptada de recién nacida por una familia que la quería. Lo único que sabía sobre su adopción era el nombre de su madre biológica, Lesley Sizer Grieve, y que había nacido en el norte de Londres.

No necesitaba más, pero a veces luchaba por conocer su identidad.

“Me resultaba difícil no poder verme parecida a otra persona”, escribió Cleaver en sus memorias.

A los veinte años, Cleaver consiguió un papel en una producción donde uno de sus compañeros, Michael N. Harbour, no podía dejar de mirarla.

“Dios mío”, le dijo el hombre a un director de escena, “es idéntica a mi mujer cuando la conocí”.

Los dos actores entablaron una conversación durante una cena con el resto del elenco.

“Yo estaba obsesionada con él y fascinada con su familia; no estaba segura del por qué”, escribe Cleaver.

Harbour preguntó a Cleaver de dónde era. Del norte de Londres, le dijo, de un pequeño pueblo llamado Barnet. Entonces, con una ceja levantada en señal de sorpresa, le preguntó cuándo era su cumpleaños.

“El de septiembre de 1963”, respondió ella.

Harbour respiró hondo. La historia coincidía, estaba seguro, con la de su mujer, Lesley Sizer Grieve.

Cuando era adolescente, Grieve había dado en adopción a su hija recién nacida, a quien había llamado Claire. Cinco años más tarde se casó con Harbour y tuvieron dos hijas juntos.

Después de hablar con su mujer, Harbour fue a casa de Cleaver a contarle las noticias. Al principio, ella se mostró escéptica. Como conocía el inusual segundo nombre de su madre, decidió poner a prueba a Harbour.

“Tu nombre es Claire Grieve. Tu madre es Lesley Sizer Grieve”, respondió él correctamente.



Cleaver se sentía abrumada y a la vez entusiasmada. Permitted que Harbour organizara un encuentro en un hotel entre madre biológica e hija. Cuando Grieve abrió la puerta, ambas dieron un paso adelante y se abrazaron sin decir una sola palabra.

Las coincidencias no acabaron ahí. Helen Worth, también parte del elenco de *Coronation Street*, era madrina de la media hermana de Cleaver y amiga de Grieve desde hacía mucho tiempo.

“Helen solía hacer comentarios del estilo de ‘te he visto muy parecida a Lesley en esa última escena’”, recuerda Cleaver con una sonrisa.



Unidos por una inundación

Sobrevivir a una inundación no parece el ideal de un día de suerte, menos para Justin y Jessica Walker.

Era agosto de 2004. Jessica, en ese momento estudiante de la Universidad de Virginia Commonwealth, estaba esperando a la salida del gimnasio del campus para ir a casa. Justin salió del lugar y se ofreció a llevarla, dado el intenso aguacero que se había desatado, restos de la tormenta tropical Gastón que estaba causando estragos. Ella reconoció a Justin de la fase de orientación de la que habían participado unos días antes.

“Pensé, vale, quizás está intentando ligar conmigo”, comentó después Jessica a *WTVR*. Pero llovía a cántaros, y decidió aceptar.

Los cubos de agua se convirtieron en barriles y Justin, que era nuevo en Richmond, se confundió de camino y los dejó en mitad de un impresionante atasco de tráfico por la creciente inundación y la cantidad de vehículos aban-

donados. Cuando pensaban que su suerte no podía empeorar más, una ola cubrió el coche, inundó el motor y el agua comenzó a brotar de los conductos de ventilación. En un momento, estaba a la altura de sus regazos y subiendo. Justin abrió de un tirón la puerta y sacó a Jessica del coche.

En medio del torrente de agua y desechos se abrieron paso hasta los escalones de la entrada de una estación de tren cercana. Ayudaron a otros a llegar a un lugar seguro dentro de la estación hasta que vino ayuda. Temblando y con la ropa empapada, compartieron un sándwich y una cerveza.

“Soy una persona que necesita una señal. Y en ese momento lo supe: *este es el hombre con el que me voy a casar*”.

Si Justin no se hubiera equivocado probablemente habrían evitado la inundación y tal vez nunca hubieran vuelto a hablar. Sin embargo, cuatro años más tarde, se casaron. “Perdí un coche, pero gané una mujer”, dice Justin.



Ganar la lotería

Los juegos de azar son, por su propia naturaleza, cuestión de suerte. Y, a veces, se necesita una dosis adicional de buena fortuna.

Hace unos años, LaQuedra Edwards estaba en un supermercado en California, y puso 40 dólares en una máquina expendedora de billetes de lotería para comprar cuatro billetes de 10 dólares cada uno. Cuando estaba a punto de pulsar el botón, un hombre le empujó bruscamente al pasar y su mano se posó sobre otro botón, por lo que en su lugar compró un billete de rasca y gana de 30 dólares, más de lo que quería jugar.

Frustrada, se fue de la tienda, subió a su coche y miró el billete. Había diez números y 35 casilleros para raspar. A cada número que coincidiera con un casillero le correspondía una cantidad de dinero, de 10 dólares a 10 millones de dólares. Buscó una moneda en su cartera y raspó el primer cuadrado. Nada. Luego otro. Nada. Siguió raspando con pocas esperanzas.

Y entonces hubo una coincidencia. Dejó de raspar y cogió aire. Apoyó el billete sobre la falda y condujo hasta su casa: cada poco lo miraba.

“Casi me desmayo”, contó después. “No podía ser verdad”.

El golpe en el hombro que le había dado aquel hombre brusco se había convertido en la colisión accidental más

productiva del mundo. El billete que no había buscado era un billete ganador. Ganador de 10 millones de dólares.

En otro giro del destino en el mundo de la lotería, el pasado mes de octubre Jerry Hicks estaba entrando a una tienda en Carolina del Norte, cuando encontró 20 dólares en el suelo del aparcamiento. Decidió usar ese dinero caído del cielo para comprar un billete de lotería.

Pensó en repetir un número que ya había jugado antes, pero no estaba disponible. Se conformó entonces con otra opción: añadió 5 dólares y compró un billete para rascar de 25 dólares. En un momento, los 20 dólares encontrados se transformaron en un millón.

Hicks, carpintero de profesión, dijo que pensaba usar el dinero para jubilarse y ayudar a sus hijos. Pero primero, dijo risueño a los encargados de la administración de lotería: “Iremos a un *buffet* a comer todo lo que podamos”. ♦





TEST

Y el Óscar es para...

Once preguntas sobre
momentos memorables
de los mayores galardones
del cine

Doris Kochanek

1. En 1974, se produjo una situación extraordinaria e imprevista en los Óscar. El actor británico David Niven estaba anunciando a Elizabeth Taylor, que iba a proclamar al ganador a la Mejor Película, cuando...

- a) un perro se orinó en el atril.
- b) un hombre desnudo corrió por el escenario.
- c) un policía arrestó a Niven por posesión de drogas.

2. Por su papel secundario de Mammy en *Lo que el viento se llevó*, Hattie McDaniel recibió un Óscar en 1940. Fue la primera mujer negra de la historia. Pero al mismo tiempo fue tratada de forma racista...

- a) no se le permitió pronunciar un discurso.
- b) tuvo que sentarse separada de sus colegas blancos.
- c) ni siquiera fue invitada.

3. *La ciudad de las estrellas (La La Land)* ganó seis Óscar en 2017. El equipo de la película también ganó el premio a la Mejor Película. Pero la alegría duró pocos. Faye Dunaway anunció la película equivocada como ganadora. La verdadera ganadora era *Moonlight*. ¿Qué pasó después?

- a) Se apagaron las luces y se desalojó el escenario.
- b) Dunaway soltó unos tacos.
- c) Jordan Horowitz, el productor de *La ciudad de las estrellas (La La Land)*, anunció el verdadero ganador.

4. Roberto Benigni estaba pletórico porque *La vida es bella* fue elegida mejor película de habla no inglesa en los Óscar de 1998. ¿Qué hizo el italiano camino del escenario?

- a) Se subió por las butacas.
- b) Bailó por el pasillo.
- c) Dio volteretas.

5. Billy Crystal presentó los Óscar en 2000. Nada más empezar, dio las gracias a William Fulgear salvar la velada. Este último ni siquiera pertenecía al mundo del cine, pero...

- a) Rescató a Crystal de un ascensor estropeado.
- b) Su compañía se había encargado del catering el día anterior.
- c) Descubrió unos Óscar robados en un contenedor de basura.

6. En 1977, Beatrice Straight ganó el Óscar a la Mejor Actriz de Reparto. Solo había aparecido en la película 5 minutos y 40 segundos encarnando a Louise Schumacher, lo que la convertía en la ganadora con la interpretación más breve y el premio fue una gran sorpresa para ella. ¿En qué película hizo el papel de una asolada esposa que se enfrenta a la infidelidad de su marido?

- a) *Un mundo implacable*
- b) *Rocky*
- c) *Taxi Driver*

7. Spencer Tracy ganó el Óscar al Mejor Actor Protagonista en 1938 por su papel del pescador Ma-

nuel en la película *Capitanes intrépidos*. Sin embargo, al parecer, la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas sufrió un embarazoso percance en la ceremonia de entrega de premios. ¿Qué le pasaba a la estatuilla entregada a Tracy?

- a) El nombre grabado decía “Dick Tracy”.
- b) La estatuilla era plateada en lugar de dorada.
- c) Al Óscar le faltaba la cabeza.

8. En 1973, Marlon Brando fue representado por una joven que anunció en el escenario que la estrella rechazaba el premio al Mejor Actor Protagonista por motivos políticos. ¿Qué quería denunciar?

- a) La guerra de Vietnam.
- b) La discriminación de los nativos americanos.
- c) La producción y el consumo de carne.

9. Jack Palance ganó el Óscar al Mejor Actor de Reparto en 1992. En su discurso, el actor, de 72 años, dijo que durante la película, los productores estaban preocupados por su edad. Pero luego hizo gala de una envidiable forma física ya que...

- a) Se abrió la camisa y mostró sus abdominales.
- b) Lanzó a la presentadora Whoopi Goldberg por los aires.
- c) Hizo flexiones con un brazo.

Hattie McDaniel fue la primera actriz negra en ganar un Óscar en 1940.

10. Es muy probable que esta actriz no tuviera ninguna posibilidad de llevarse una de las codiciadas estatuillas. Sin embargo, Edy Williams se hizo famosa por su extravagante atuendo en la ceremonia de los Oscar. ¿Qué llevaba puesto en 1974?

- a) Un vestido de ganchillo que dejaba su trasero al descubierto.
- b) Un bikini con estampado de leopardo y un abrigo de piel.
- c) Una falda con motivos de la hoz y el martillo.

11. “Hace mucho tiempo que conozco al ganador”, bromeó Irving Berlin, que leyó su propio nombre como ganador de un Óscar durante la ceremonia de entrega de los Premios de la Academia. ¿Por qué se premió a Berlin con un Óscar?

- a) Mejor Guion Adaptado.
- b) Mejor Canción Original.
- c) Mejor Fotografía.



RESPUESTAS

6a) Beatrice Straight ganó el Oscar por su papel en la sátira sobre el mundo de la televisión titulada *Un mundo implacable*.

7a) El Oscar llevaba la etiqueta "Dick Tracy". Las aventuras de este policía cómico de Chicago se estrenaron como largometrajes en los años 30, lo que pudo explicarlo.

8b) Sacheen Littlefeather, una india apache según su propia confesión, fue quien representó a Brandon y anunció que el actor no aceptaba el Oscar para protestar por la discriminación de los nativos americanos y su representación en la industria del entretenimiento.

9c) Jack Palance, nacido Volodymyr Ivanovich Palagnyuk, impresionó a público y productores realizando flexiones con un brazo.

10b) Bajo un abrigo de piel, Edy Williams lució un bikini de leopardo. Vestirse de modo extravagante es una tradición. Por ejemplo, en 1995, Lizzy Gardiner aceptó el premio al Mejor Vestuario con un vestido realizado con 254 tarjetas de crédito doradas de American Express.

11b) Irving Berlin ganó el Oscar a la Mejor Canción Original. Escribió *White Christmas*, que sigue siendo una melodía muy popular hoy en día.

2b) En 1974, un "espontáneo" irrumpió desnudo en el escenario. Niven comentó con desparpajo que las únicas risas que había provocado aquel hombre fue cuando mostró sus... "pequeñeces".

2b) Esa noche, a Hattie McDaniels no se le permitió sentarse en una mesa con sus colegas blancos. En su lugar, le asignaron a ella y a su acompañante negro una pequeña mesa al fondo de la sala.

3c) El productor Jordan Horowitz mostró a la cámara la tarjeta con el verdadero ganador e invitó al equipo de *Moonlight* a subir al escenario. Faye Dunaway y Warren Beatty se habían equivocado de sobre que correspondía al de Mejor Actriz Protagonista. *La La Land* sí ganó en esa categoría.

4a) Cuando Sofia Loren gritó "Roberto" para anunciar que Benigni había ganado el Oscar al Mejor Actor, Benigni trepó por los respaldos de las butacas hasta llegar al pasillo.

5c) Semanas antes de los Oscar, desaparecieron varias estatuillas. William Fugate, chata-rro, encontró por casualidad 52 en un contenedor de basura. Su recompensa: 50.000 dólares y una invitación a la ceremonia de los Oscar.

GAJES

DEL
oficio



“Nunca deberíamos haber contratado a ese tal Wally.”

Estas respuestas reales a preguntas de exámenes demuestran por qué los profesores necesitan vacaciones:

♦ P: ¿Preferirías estar atrapado en una isla desierta solo o con una persona que odias?

R: Preferiría estar en

una isla desierta con alguien que odio para tener algo que comer.

♦ P: Raquel tiene 16 barras de chocolate. Teresa le quita cuatro y le pide la cuarta parte restante. ¿Con qué acabaría Raquel?

R: Con una bofetada.

♦ P: ¿Qué terminó en 1896?

R: 1895.

—BOREDPANDA.COM

En una ocasión, una mujer entró en la peluquería donde trabajo, insistiendo en que tenía una cita.

Mi prima de 12 años le preguntó a mi novio, que es profesor, cómo puede dormir por las noches sabiendo que deja deberes a los niños.

—@LEMONMOMBLEY

Tras jubilarse de la empresa de mensajería UPS como conductor de reparto, un amigo mío aceptó un trabajo de media jornada conduciendo un autobús escolar. Cuando le pregunté cómo le iba en su nuevo puesto, respondió con entusiasmo: “¡Genial! Los paquetes se descargan solos”.

—G. D,
Estados Unidos

Mi hija pequeña de cuatro años, cuando suena la alarma despertador para ir al colegio, suele decirme: —Mamá, mejor por qué no ponemos la alarma pero para seguir durmiendo, no para despertarnos.

—JOHANA OSORIO

Como madre soltera, descubrí que llevar a los niños al colegio y conducir después

durante 45 minutos hasta llegar al trabajo era una odisea. Por suerte, mi jefe siempre fue muy comprensivo.

De hecho, un día me saludó con una sonrisa alegre y exclamó:

—¡Hoy es la primera vez que llegas tarde en toda la semana!”

—PAT SICHKO,
Estados Unidos

Viajando por Costa Rica, nos dimos cuenta de que la gente a menudo vendía agua, comida y recuerdos en el jardín de su casa.

Un día caluroso, mi marido y yo vimos una casa con mesas y sillas en el césped, y decidimos parar a tomar algo.

Nos sentamos y, cuando el hombre salió de su casa, le pedimos un par de cervezas.

Nos miró de forma extraña, pero nos trajo las dos cervezas.

—¿Cuánto es?— le pregunté.

—Señora, yo no vendo cervezas —me dijo—. Yo lo que vendo son mesas y sillas.

—JOSIE EVERETT,
Australia

—Lo siento, pero no encuentro su cita en la agenda. ¿Está segura de que es hoy? —pregunté.

—¡Por supuesto! ¡Exijo que me dé una cita ahora! —exclamó.

—No puedo encontrarla —repetí.

—Reservé una cita hace mucho tiempo. ¡Deme una cita ahora! —exclamó la mujer.

—A lo mejor puedo hacerle un hueco entre dos clientes. ¿Qué se va a hacer? —dije.

—Un revisión de la vista y unas gafas nuevas —respondió.

—Señora, la óptica está al lado.

—NOTALWAYSRIGHT.COM



EN LAS ENTRAÑAS DE LA TIERRA

El Parque Nacional de Karijini encarna por sí solo la imagen de una Australia fantasmal, salvaje y desolada. Un paisaje esculpido por el tiempo y los ríos, donde sigue reinando la mitología aborigen

Marine Sanclemente, EXTRACTO DE FIGARO MAGAZINE



Un momento deslumbrante
para los visitantes de Kermits
Pool, una piscina natural de
aguas azul turquesa.

El cerco se va cerrando. A cada paso, el desfiladero se vuelve más estrecho y las curvas más pronunciadas. Los hilos dorados de la *Nephila pilipes*, tan resistentes que permiten a la araña capturar pájaros, obstaculizan esta intrincada senda.

Los viajeros notan bajo sus dedos las capas de la historia geológica de la región. Estas rocas, algunas con más de 2.500 millones de años, no perdonan: si te despistas un segundo la caída está garantizada. Lentamente, avanzamos hasta el fondo del desfiladero. La agitación que precede al éxtasis. Un combate cuerpo a cuerpo entre dos bloques de piedra, cuyo reflejo en el agua ofrece una simetría desconcertante.

A sus pies florecen papiros, higueras y helechos, extraños supervivientes de épocas más húmedas. Una nube lenticular se cierne sobre ellos. La imagen incita a la contemplación y la atmósfera a la meditación. “¿Sentís la energía que emana de las rocas? Es la sensación que buscan los que viajan por el país”, susurra Brent, antes de zambullirse en el agua fresca de la Handrail Pool.

Haciendo gala de un cuerpo escultural y una mirada penetrante, el antiguo monitor de barranquismo nos guía por el laberinto de senderos de Karijini. Un parque nacional que desprende una fuerza insospechada y de cuya aplastante belleza nos hablan sin cesar...

pero que suele ser una fantasía difícil de alcanzar. Porque descubrirlo entraña un precio.

Desde Perth, capital del estado de Australia Occidental, descrita como “la ciudad más aislada del mundo”, se tardan más de quince horas en coche, o dos horas en avión, hasta Paraburdoo, en el corazón del país de Yinhawangka. Los turistas destacan entre los fornidos hombres con chaquetas amarillas, ennegrecidos por el trabajo en las minas. Por la ventanilla van apareciendo rocas rojizas y los primeros cañones de este paisaje esculpido por la erosión y los movimientos de la Tierra. Es lo que en Australia se denomina el *outback*. Una Australia con la que fantaseamos. Una tierra tan sobrecogedora como hostil, donde los habitantes han aprendido a organizarse para sobrevivir y donde ayudarse unos a otros es un estilo de vida.

EN LAS TIERRAS DEL PODEROSO WARLU

Que no te desanime la visión del sofocante hangar infestado de moscas que



es el aeropuerto de Paraburdoo, porque todavía quedan dos horas de viaje para llegar a tu destino. “Nuestros vehículos son sólidos, pero no os aventuréis a salir de noche. Esos daños no entran en el seguro”, advierte desde el agente de la compañía de alquiler de coches, de pie ante un todoterreno con un gran parachoques en la parte delantera. En el interior del país, las carreteras asfaltadas son escasas. Y cuando se pone el sol, la fauna local toma el relevo.

No es raro que los canguros se acerquen buscando el fresco al borde de las pistas de tierra roja... antes de lanzarse

Visitar el Parque Nacional de Karijini es una aventura fuera de caminos trillados.

bajo los faros. “¡No olvidéis llenar el depósito y comprar al menos 10 litros de agua, nunca se sabe lo que puede pasar!”, grita agitando la mano como un padre preocupado.

Dejamos atrás la civilización para volver a encontrarla, al anochecer, en el único campamento del Parque Nacional de Karijini. En cuanto abrimos las puertas del coche, una serpiente plateada se desliza en un destello de luz, en dirección a las

tiendas de los viajeros. “Tenéis suerte de no cruzaros con una serpiente parda o un taipán del desierto. Aquí las vemos de vez en cuando, pero con esas dos no os la juguéis”, advierte Brent.

Estos reptiles tienen un veneno que puede causar la muerte en cuestión de horas y están considerados los más venenosos del mundo. Sin embargo, los habitantes del *outback* las respetan tanto como nosotros las temeríamos si nos cruzáramos con ellas. Muchos prefieren dejarlas cruzar la carretera antes

que atropellarlas. Probablemente porque estas serpientes nos recuerdan una época en la que un poderoso Warlu (nombre aborigen de la serpiente marina) vagaba por el norte de Australia Occidental, formando a su paso mares de zafiro, escarpadas cordilleras, desfiladeros y ríos.

Al lado: el varano gigante, un gran carnívoro, puede alcanzar 2,50 m de longitud. Este reptil suele evitar el contacto con los seres humanos. Abajo: un agricultor del *outback* australiano delante de su tierra árida y asolada por la sequía.



“Antes de bañarnos en una garganta, nos echamos agua en la cara y nos la bebemos para dar gracias a los Warlu y a los espíritus de la creación”, explica Renira, directora del centro de visitantes del parque nacional, en este edificio cuyas líneas inspiradas en el *kurru-manthu* (lagarto endémico) le han valido un Premio Mundial de Arquitectura. Cada día, esta mujer, miembro de la tribu Banyjima, comparte sus conocimientos sobre fauna, flora, geología e historia de su tierra con los visitantes, cuyo número aumenta casi un 20% cada año. Tienen necesidad de transmitir su saber, como si se tratara de una reliquia familiar.

Su padre, Wobby, fallecido hace seis años, fue uno de los que más lucharon por proteger Karijini. En 1967, más del 25% de las tierras se destinaron a una reserva minera. En los meses siguientes se concedieron otras parcelas para usos industriales. Fue necesaria una intensa movilización de particulares, grupos de conservación de la naturaleza y científicos para que se declarara Parque Nacional de Hamersley Range, un enclave protegido que más tarde tomaría el nombre de Karijini.

Renira no puede dormirse en los laureles. “Quedan yacimientos de mineral de hierro en el parque, sobre todo en la zona situada detrás de nuestro centro de visitantes. Podrían surgir presiones para explotar el parque en el futuro. Es un país con suerte”, dice, refiriéndose a la expresión comúnmente utilizada para expresar la buena fortuna de

Australia, ya que cuenta con un subsuelo rico en hierro, carbón, gas u oro. Sin embargo, aunque la expresión “país afortunado” es hoy literal, en su origen su significado era irónico.

HASTA LAS PIEDRAS TIENEN ESPÍRITU

El sociólogo Donald Horne, que publicó un ensayo utilizando la expresión en 1964, criticó la falta de imaginación de la sociedad australiana, acusándola de contentarse con aprovechar los recursos naturales del continente. “Nuestra tierra abarca demasiados valores contrapuestos: la conservación del medio ambiente, el desarrollo del turismo y la minería”, se lamenta Kaylene, prima de Renira. Sin embargo, somos uno de los pocos parques nacionales donde tres pueblos viven en el mismo territorio. Ese es el milagro de Karijini.”

Antes de los años 1970, los aborígenes no tenían derechos sobre la propiedad de sus tierras. Hoy, los pueblos kurrama, banyjima y yinhawangka contribuyen a la gestión de estos parajes. Se ha creado un consejo con representantes de cada grupo lingüístico para debatir cuestiones de conservación y desarrollar políticas relacionadas con los intereses aborígenes.

“Los habitantes no autóctonos tienen mucho que aprender de nosotros. Cuando bautizaron la colina más grande de la región con el nombre de Monte Sin Nombre, no se preguntaron si este lugar ya tenía un nombre. Pero

lo tenía. Se llama Jarndunmunha desde hace miles de años”, afirma Lola Young, anciana yinhawangka y miembro del consejo. “No tenemos mapas ni historias escritas. Para nosotros, las respuestas están en la naturaleza”, coincide Kaylene, frunciendo las cejas.

Entre la docena de desfiladeros accesibles del Parque Nacional de Karijini, hay uno que encierra un significado especial para las dos mujeres. Está en la Fern Pool, una poza formada en la roca, donde las mujeres aborígenes acudían tradicionalmente a dar a luz. “La tierra reconoce el olor de nuestra piel y nos ayuda a superar esa prueba”, dice. “Por la tarde, a veces se oye llorar

Parque Nacional. “Cuando llegué aquí, el padre de Renira trabajaba con nosotros. Él me enseñó todo lo que sé sobre esta tierra, el mundo de los vivos y la pronunciación correcta de los lugares en la lengua banyjima”, explica el atractivo sexagenario con aspecto de Cocodrilo Dundee y su sempiterno akubra. Este sombrero de fieltro, de piel de conejo, que llevan todos los bosquimanos que se precien, fue diseñado a finales del siglo XIX por Benjamin Dunkerley, un inglés que emigró a Tasmania, antes de que los soldados los utilizaran durante la Segunda Guerra Mundial. ¡Pero no es muy aconsejable hacer alusión al aventurero que inter-

EN ESTA PISCINA DE ROCA LAS MUJERES ABORÍGENES DABAN A LUZ.

a los bebés, porque los espíritus han entrado en la piedra. Tenemos que conservar y preservar las tradiciones y ceremonias ancestrales que nos vinculan a esta espiritualidad. Pero a los jóvenes no les interesa”. El maná de la industria minera atrae a más gente que la conservación de Karijini, aunque el parque también proporcione muchos puestos de trabajo.

A pocos minutos del centro de visitantes, un módulo prefabricado sin ventilación hace las veces de cuartel general para los guardas, pegados a sus ruidosos *walkie-talkies*. Steve, de piel curtida y manos ennegrecidas, es el más veterano de los siete guardas del

pretó Paul Hogan en 1986! Steve insiste: “No somos Indiana Jones luchando contra bestias salvajes en plena naturaleza. Ni mucho menos. Esa imagen de guardabosque es pura ficción.

Entre sus misiones, la gestión del fuego es una de las más importantes. Utilizado por los aborígenes desde tiempos inmemoriales para desbrozar, cazar, señalar y cuidar la tierra, este elemento ha modelado por completo el ecosistema local, creando un mosaico de paisajes coloridos. En una zona, árboles bicolors con ramas negras como el carbón y blancas como la nieve crecen como si fuera el yin y el yang. En otra, los eucaliptos de los que se desprenden



gruesas tiras de corteza surgen de las cenizas. “Limpiar árboles muertos, señalar senderos, comprobar que los campamentos están limpios. Eso es lo que hacemos cuando el parque está tranquilo. En temporada alta, dedicamos el 90% del tiempo a los visitantes y a las labores de rescate”, señala Steve. Es como un sacerdote, ya que los llaman unas 250 veces al año para operaciones de primeros auxilios, con un tiempo medio de respuesta de ocho horas. Por ejemplo mordeduras de serpiente para los insensatos que intentan atraparlas. O caídas cada vez que visitantes borrachos intentan escalar paredes sin señalar.

“Respecto a comportamiento insensato, los franceses son los peores. Co-

Hamersley Gorge y su spa natural enclavado en una roca espectacular.

mo si, por principio, se negaran a cumplir las normas”, dice Steve.

Pero no es lo peor que puede pasar. Cuentan que unos europeos que quisieron llevarse un simple guijarro de un desfiladero sufrieron una sucesión de desgracias, como una maldición. “*Wirlankarra yanama. Yurlu nyinku mirda yurndarirda*”, reza un pequeño cartel a la salida del parque. “Váyanse con un espíritu claro, abierto y receptivo y el país no les tratará mal. Porque no nos olvidemos que aquí, hasta las piedras tienen espíritu. 🍷

El rey Carlos III en el balcón
del palacio de Buckingham
durante su coronación, el 6
de mayo de 2023.





LECTURA EXTRA



El reino secreto de



Carlos III

*Durante décadas, mientras esperaba su
turno para ascender al trono británico,
Carlos trabajó para preservar el legado
sajón en Transilvania*



Will Lloyd
DE *The New Statesman*

Hace algunos meses, me di cuenta de que el rey de Inglaterra estaba involucrado en otro “affaire”. La historia de su primer escándalo amoroso con Camilla Parker Bowles es bien conocida. El rey amaba a una mujer pero se casó con otra. Le llevó décadas resolver ese problema, cuando para la mayoría, un abogado, unas tasas judiciales y seis meses de trámites podrían haber bastado.

Sin embargo, el rey Carlos, incluso comparado con otros miembros de la familia Windsor, no es como la mayoría de las personas. Ha sido llamado aficionado y entrometido, artista decente de acuarelas y experto en plantas. Se ha comparado a sí mismo con un támpax y ha sido relacionado con el príncipe Arjuna, héroe mítico del Bhagavad Guita [texto religioso del hinduismo]. Sus intentos por promover los beneficios de la carne de cordero no fueron tan impactantes como su admisión televisada de adulterio en 1994. Ninguna figura en la vida pública británica ha sido tan ridiculizada, vilipendiada y criticada como Carlos. “Ni toda el agua de los mares bravos y rudos podrá lavar el aceite sagrado de un rey ungido”, afirma Ricardo II en Shakespeare. Bueno, en el caso de Carlos, el mar lo intentó. Y lo intentó.

Ahora, con la coronación, la marea parece retroceder. El rey ha ido siendo aceptado lentamente. Puedes llamarla la teoría de “Él tenía razón desde el

principio”. A diferencia de los herederos que pueblan la historia inglesa profusos en vicios como las mujeres, las apuestas y el alcohol, Carlos dedicó el tiempo que no pasaba en el campo de polo al servicio. Parte de ese servicio consistió en lanzar advertencias: alertó sobre el cambio climático, condenó los aerosoles, lamentó los métodos ilegales de captura de la merluza patagónica y criticó la guerra en Irak como un error estratégico grave. “¿Cómo pudo Blair llevarnos a la guerra sabiendo lo que sabía?”, preguntó Carlos, según consta, a sus asesores más cercanos.

Inicialmente, estas opiniones le valieron la reputación de excéntrico. Para la izquierda, era como un señor rural sonrojado; para la derecha, como un *hippie* académico y melancólico. Sin embargo, el rey tenía un instinto natural para captar corrientes nacionales que políticos convencionales y comentaristas rara vez entendían. Con el tiempo, según la teoría, con frecuencia se demostró que Carlos tenía razón.



El Príncipe de Gales en noviembre de 2012 durante su visita a un productor de lana de oveja en Sorell, Tasmania (Australia).

En ningún lugar fue más evidente que en la Cumbre del Clima Cop26 en Glasgow, en noviembre de 2021. Carlos llevaba décadas luchando por la causa ecologista y el resto del mundo parecía haber adoptado sus posturas. Fue fotografiado riéndose con Leonardo DiCaprio. Jeff Bezos elogió su agudeza. Boris Johnson, entonces primer ministro, lo calificó de “profeta sin honor”.

Los más brillantes no solo le permitieron dar una vuelta de honor; también confirmaron la imagen que Carlos tenía de sí mismo. “Quizá”, reflexionó en un discurso de 1982 ante la Asociación Médica Británica, “tenemos que aceptar que es voluntad de Dios que el individuo heterodoxo esté condenado a años de frustración, ridículo y fracaso, hasta que llegue el momento en que la humanidad esté lista para recibir su mensaje”. La Cop26 fue su primera

coronación: fue aclamado como héroe. Sus advertencias y su mensaje fueron finalmente recibidos con gratitud.

Sin embargo, eso no significa que el mensaje del rey se entienda. Aceptarlo y elogiarlo implica algo más que apoyar la agricultura sostenible y otras políticas verdes. Lo que subyace a la corona es más oscuro y extraño.

Pocos conocen las profundidades esotéricas del rey. En 2010, publicó un manifiesto titulado *Harmony*. Sus ayudantes, según informó su biógrafa Catherine Mayer, “hicieron lo mínimo para promover el texto debido a su contenido inquietante”, y el libro fue en gran medida ignorado. Pero sus temas están entrelazados en cuatro décadas de declaraciones públicas. El mensaje del individuo heterodoxo, dijo Carlos en aquel discurso de 1982, proviene “de una fuente más profunda que el pensa-

miento consciente”. Antes, era más fácil criticar al rey que comprenderlo. Pero ahora, después de subir al trono, es más fácil celebrarlo que entenderlo.

Aquí es donde su segundo y menos conocido *affaire* se vuelve crucial para entender la realidad de Carlos. Durante más de tres décadas, ha desarrollado una relación única con Rumanía, una nación casi tan incomprendida por el público británico como el propio rey. Su implicación allí no se parece a ninguna otra en la vida del monarca. Si su relación con Camilla fue una cuestión de cuerpo y corazón, su relación con Rumanía es una cuestión de mente y alma. Carlos cree que el país, especialmente Transilvania, guarda secretos que podrían salvar a la Tierra de la destrucción. La clave para desentrañar esos secretos, y la visión del mundo del rey, está a 2.400 kilómetros de Windsor, en los Balcanes orientales.

EL REY POSEE UNA casa de campo del siglo XVIII en el pueblo de Viscri y otra en Zálánpatak, en las estribaciones de los Cárpatos. Las fotos de sus visitas oficiales a Rumanía muestran a un hombre envejecido en poses formales: Carlos el Botánico, en busca de orquídeas raras; Carlos el Caballero Agricultor, inspeccionando decenas de quesos locales; Carlos, el Señor del Baile, alzando las manos de una joven vestida con traje tradicional.

Ambas propiedades del rey están en Transilvania. En latín, el nombre significa “la tierra más allá del bosque”. “Más

allá” es correcto. Durante dos milenios, Transilvania estuvo más allá del borde del mundo, del límite de los imperios, de la frontera de Europa. En innumerables historias, incansables ejércitos —ya fueran mongoles, otomanos o soviéticos— avanzaron desde Asia, pisoteando estas tierras.

Transilvania, marginal y vulnerable, fue colonizada por los sajones en el siglo XII, durante la alta Edad Media. Fueron invitados por el rey húngaro Géza II, quien necesitaba población para esta zona de contención en la frontera más remota de su reino. Los sajones eran un obstáculo vivo —una masa humana para ralentizar a los invasores—, pero en cambio sobrevivieron a Géza y a muchas incursiones extranjeras posteriores.

Los sajones eran constructores con un inmenso genio técnico. Dividieron el bosque en parcelas y levantaron *Kirchenburgen*, imponentes iglesias fortificadas que aún dominan el paisaje. Eran germanohablantes a pesar de no tener conexión con Alemania desde el período medieval. Una comunidad insular y autosuficiente que vivió su epopeya hasta el amargo final del siglo XX. La historia de lo que los sajones hicieron, y lo que les hicieron a ellos, está incompleta. Al igual que el resto de Rumanía, no tuvieron Renacimiento, ni Ilustración, ni Revolución Industrial, ni revolución agrícola. La servidumbre persistió durante siglos hasta que fue finalmente abandonada a mediados del siglo XIX.

Sin embargo, la Transilvania sajona existió fuera del flujo de la modernidad europea. Este universo germánico en miniatura fue un gran logro estático y antimoderno. Sobrevivió a Adolf Hitler, cuando los sajones fueron reclutados en masa en las filas de las Waffen-SS y terminaron custodiando los campos de concentración del III Reich. Sobrevivió a Josef Stalin, quien exigió que esos mismos hombres, si sobrevivían a la Segunda Guerra Mundial, fueran transportados a campos de concentración en las regiones adyacentes a la URSS. Sobrevivió a la época comunista de Nicolae Ceausescu, que nunca terminó de alcanzar la Transilvania remota, donde los sajones pudieron ignorar al amo y señor en Bucarest.

En los años 80, la vida en el pueblo continuaba como hacía siglos. Los *leitwagens* aún transitaban por caminos embarrados y tortuosos; las congregaciones aún se reunían cada domingo en las iglesias fortificadas; cada agosto, el forraje para los animales seguía cosechándose a mano con guadañas.

Lo único que podría destruir la Transilvania sajona serían los propios sajones. Tras la caída del Muro de Berlín y la ejecución de Ceausescu el día de Navidad de 1989, se enfrentaron a una situación precaria. ¿Quién podía asegurar que el comunismo, el fascismo o algo peor no volvería?

El Gobierno de Alemania Occidental, tras la caída del muro, ofreció el derecho de retorno a las personas de etnia alemana que vivían al otro lado

del Telón de Acero. Así que lo que acabó con la Transilvania sajona fue una fiebre nostálgica, un anhelo por una Alemania que nunca habían conocido. La comunidad acabó consigo misma. De la noche a la mañana, prácticamente todos los sajones huyeron a Alemania Occidental.

Fue en ese momento extraño, coincidiendo con la desaparición de ocho siglos continuos de tradición, cuando el entonces príncipe de Gales, en teoría relacionado con la antigua deidad sajona Woden a través de Alfredo el Grande y, que pasaba por el momento más bajo de su vida personal hasta entonces, entró a formar parte de la historia de Transilvania.

EL REINO QUE Carlos estaba destinado a heredar era antiguo, tranquilo y supremo. Como muchos príncipes, estaba solo y era terriblemente sensible. “Muy joven para pensar tanto”, fue el veredicto de Winston Churchill. El príncipe tenía tres años.

Su padre era aterrador, y su madre, una esfinge. Gordonstoun, el colegio al que lo enviaron en Escocia, se volvió sinónimo de prisión en su mente. Su mejor amigo allí fue un oso de peluche que conservó varias décadas.

El príncipe no tenía amigos, pero sí tierras. En el castillo de Balmoral, en Escocia, en el frío norte de su reino, lejos de los acosadores y los fotógrafos, se refugió en la intimidad con la naturaleza. El príncipe se escapaba a los bosques de pinos. Aprendió a identi-

car árboles que crecían solos, los hábitos de los urogallos y ciervos rojos, y cómo avistar mariposas que rondaban los brezos. Las águilas sobrevolaban en círculo por encima suyo. Aprendió a disparar un rifle. Cuando el príncipe regresaba al castillo tras un día de pesca, los lacayos vestidos de rojo lo saludaban con una reverencia como la que él mismo hacía ante la estatua de bronce de su tatarabuela, la reina Victoria, en los jardines. Lo tenía todo allí. Podía dormir tranquilo. No había niños para espiarlo, como en el internado, para tirarle de las (ya famosas) orejas.

A medida que creció, el príncipe aprendió que había llegado tarde. Balmoral era el remanente solitario de una era desaparecida, cuando las Tierras Altas estaban cubiertas de árboles, antes de la deforestación del siglo XVIII, cuando los pinos fueron arrasados por su madera. El príncipe aprendió que la historia había salido mal.

Más tarde, compró sus propias fincas. Los visitantes se daban cuenta de que los jardines que había diseñado a su alrededor estaban llenos de escondites. Eran tributos a Balmoral, donde había aprendido el valor del arte de escapar. Siempre que regresaba a Escocia, deambulaba por la finca, solo, con sus perros, sus bocadillos, su telescopio y su rifle. Permanecía fuera hasta que caía la noche, sin importarle la nieve o la lluvia, tumbado sobre la maleza húmeda durante horas incontables. Le dijo a un biógrafo que su sueño era regenerar el bosque. Reparar lo que

había sido destruido por la Revolución Industrial. En esos solitarios años de infancia, el príncipe había decidido que su misión era sanar las cosas.

Observaba el suelo y el paisaje quebrado, y pensaba que estaba mirando dentro de su propia alma.

HABÍA ESTADO NEVANDO durante días, y los Montes Cárpatos brillaban en tonos azules a causa del hielo mientras me dirigía en tren hacia Viscrí. Se suponía que era primavera en Rumanía. En las planicies llanas y trabajadas que rodean Bucarest, la primavera había llegado: el sol brillaba y los árboles florecían. Sin embargo, en las montañas, la nieve caía de forma inquietante. Los bosques de pinos bajo las cumbres parecían muertos. Una a una, se veían las montañas pasar mientras el tren avanzaba lentamente hacia Braşov. Los pasajeros iban a casa por Semana Santa de la capital a Transilvania. Era Domingo de Ramos. Charlaban o consultaban sus teléfonos, ignorando el montañoso paisaje.

Durante mi primera mañana en Viscrí, sonó el teléfono. Era un alto diplomático británico que, por casualidad, estaba en el pueblo y quería hablar conmigo. El Ministerio de Asuntos Exteriores no había sido informado de este viaje, pero allí estaba él. Parecía sacado de una novela de Graham Greene, y me reí.

Llegaron cinco minutos después a la antigua granja sajona donde me alojaba. Hablamos sobre Carlos durante

una hora. El rey había mantenido un patrón de comportamiento en Rumanía distinto a ningún otro país. Era el mejor embajador de Rumanía. Había preservado los antiguos oficios y el patrimonio arquitectónico de aldeas sajonas como Viscri. Bajo el brillo real de Carlos, el sector de las ONG y el ecoturismo de Transilvania habían florecido. Pero, ¿por qué?

La forma en la que Carlos se había implicado en los asuntos rumanos era un asunto oscuro pero de dominio público. A finales de la década de 1980, Nicolae Ceausescu se había vuelto cada vez más despótico. Comenzó a destruir cualquier cosa que tuviera aspecto de patrimonio nacional. Las excavadoras arrasaban barrios, iglesias, monasterios y sinagogas. Cambiar a su gusto el entorno físico era el medio definitivo de recordarle a un pueblo empobrecido dónde residía el verdadero poder.

Esta política se llamó sistematización. Al bombardeo alemán en las ciudades le seguiría la destrucción de 8.000 aldeas, reemplazadas por poblaciones agroindustriales. Ceausescu estaba sembrando con sal la tierra.

Para Carlos, estaba muy claro quién era el enemigo. Los Windsor desprecian el comunismo. La tía de la abuela paterna de Carlos, la gran duquesa Isabel Feodorovna de Rusia, fue ejecutada por los bolcheviques en 1918. Una versión de su muerte relata que rezó a Dios tras ser arrojada a un pozo. No fue la única mártir. La realeza paneuropea, desde Londres hasta San Petersburgo, quedó gravemente mutilada por las revoluciones del siglo XX.

Rumanía era familia para los Windsor. La tumba de Claudina, condesa Rhédey, abuela de la bisabuela de Carlos, la reina María, estaba en la aldea transilvana de Sângeorgiu de Pădure.

Comprometido con la lucha contra el cambio climático, Carlos III pronuncia un discurso en la cumbre Cop26 de Glasgow, en 2021.



La aldea estaba en la lista de Ceausescu. Carlos comenzó a escribir cartas —siempre escribía cartas— a Geoffrey Howe, secretario de Asuntos Exteriores. Los planes de Ceausescu eran “diabólicos”. La situación en Rumanía era “urgente”. “¿Para qué murieron tantos de nuestros compatriotas en la última guerra?”, preguntó Carlos.

Howe avanzaba muy lentamente, así que Carlos lo hizo público. En un discurso en abril de 1989 —siempre daba discursos—, el príncipe lanzó un ataque frontal contra Ceausescu: “Realmente es difícil permanecer en silencio mientras las tradiciones campesinas y los antiguos edificios de una sociedad europea hermana son arrasados para dar paso a una modernidad uniforme y mortal”. En cuestión de meses, Ceausescu fue derrocado y ejecutado brutalmente, como la gran duquesa Isabel. La sistematización se detuvo.

Carlos prestaba poca atención a la mayoría de las cosas. Pero Rumanía era diferente. Incluso con Ceausescu

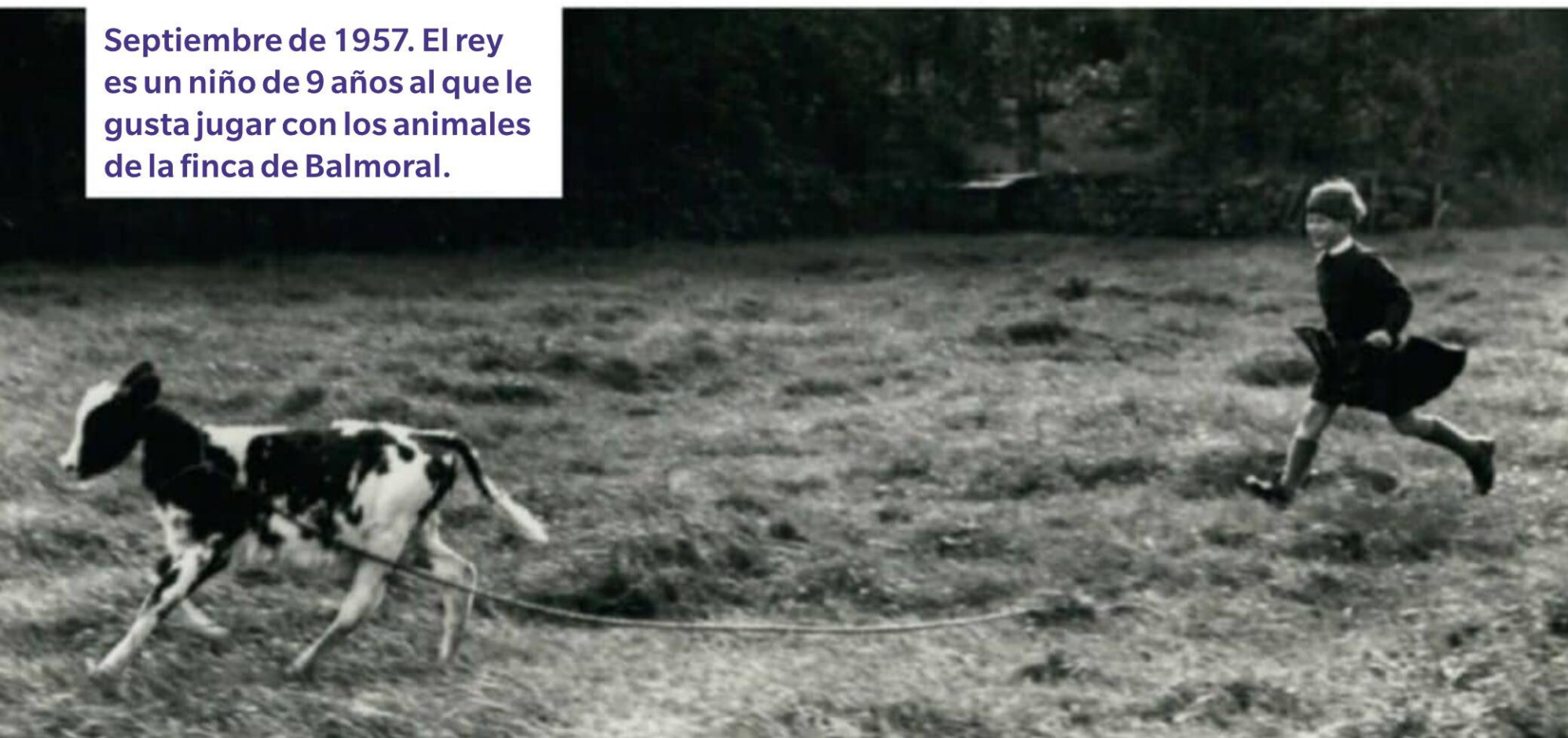
muerto, el interés del príncipe permaneció intacto.

El diplomático me dijo algo que nunca había escuchado: el rey había visitado Rumanía por primera vez en 1993, no en 1998 como se decía, y había vuelto todos los años desde entonces. Carlos no tenía “interés” por Rumanía. Tenía una obsesión.

El diplomático se preparó para irse. Pero ¿por qué volvía el rey una y otra vez a Transilvania? El diplomático parpadeó. ¿No era obvio? Todo lo que tenía que hacer era observar lo que Carlos vio. El secreto de cómo vivir en este planeta sin destruirlo se hacía evidente a nuestro alrededor.

CUANDO Isabel II fue coronada en 1953, un tercio de sus súbditos creía que había sido puesta en el trono por Dios. La ruptura definitiva con el pasado llegó en 1969. Isabel II y sus asesores pensaron cómo celebrar la investidura de Carlos como Príncipe de Gales. Creyendo que la nación se

Septiembre de 1957. El rey es un niño de 9 años al que le gusta jugar con los animales de la finca de Balmoral.





El rey Carlos celebra relajado su 30 cumpleaños durante una visita al castillo de Balmoral, en Escocia.

estaba modernizando, encargaron un documental, *Royal Family*, que se emitió en 1969. Todo en el film, que Isabel más tarde prohibió, parecía inofensivo.

Desde el siglo XIX, los teóricos de la monarquía han enfatizado la importancia de la familia real como una extensión de los lazos familiares propios, un vínculo intergeneracional entre el pasado y el futuro. Quizá una vez lo fueron. Pero en 1969, los Windsor ya no eran símbolos; eran contenido. Mientras la BBC se preparaba para emitirlo, sir David Attenborough, entonces director de la BBC, advirtió al productor de *Royal Family* que corría el riesgo de “acabar con la monarquía”.

Royal Family no acabó con la familia real, pero aceleró su transformación en una granja de cría de humanos de pedigrí: elaboradamente mantenida, escru-

tada con morbo y tema fácil de conversación. Gran Bretaña ya no tenía un imperio, pero podía regalar al mundo algo más: los Windsor. Aquí estaba el último sistema británico de éxito mundial. Ninguna otra nación podía convertir a un nuevo bebé en vajilla conmemorativa tan rápidamente.

Durante su largo reinado, quedó claro que la reina no gobernaba a sus súbditos. Más bien, era una forma de entretenimiento para ellos. Isabel II, el príncipe Felipe y el príncipe Carlos, sus ayudas de cámara, jardineros, amantes y portadores de pasta de dientes, se convirtieron en temas de conversación del pueblo británico. Por muchos lazos que cortaran o fondos que recaudaran, su papel constitucional en Gran Bretaña a finales del siglo XX, era existir para el escándalo y los chistes. Un gran

cambio de perspectiva a nivel social. Desde la última parte del reinado de Victoria hasta 1969, los británicos adoraban a la realeza. A partir de entonces empezaron a despreciarlos.

Los Windsor eran conscientes de ello, y Carlos, que durante su matrimonio con Diana estuvo en el fango nacional más que los demás, lo sabía muy bien. El príncipe conocía su papel, pero lo odiaba. “No soy muy bueno como mono de circo”, admitió Carlos tristemente en una entrevista en 1994, sin darse cuenta de que su incomodidad era precisamente lo que lo hacía tan rentable como espectáculo.

Para el príncipe, el ámbito público era una versión magnificada del colegio Gordonstoun. Ya fuera su matrimonio, sus obras de caridad, su amante o sus discursos, durante las décadas de 1980 y 1990, los abusadores siguieron tirándole de las orejas. En *Spare*, el príncipe Harry escribe sobre su padre murmurando sombríamente acerca de “la supervivencia” mientras hablaba de sus días escolares. ¿Cómo sobrevivió a Diana? Con gran dificultad, parece. En su libro *The Palace Papers*, la periodista Tina Brown afirma que mientras su primer matrimonio se iba a pique, Carlos desarrolló una inquietante fascinación por el suicidio en 1889 del príncipe heredero Rodolfo, el heredero al trono de los Habsburgo. “¿No se daría un festín la prensa si yo tomara el mismo camino?”, dijo supuestamente.

Comenzó a confundir su miseria personal con la desgracia del mundo.



En sus discursos atacaba la década de 1960, la época en la que “la modernidad” empezó a arruinarlo todo.

En enero de 1993, Carlos escribió una carta al director de *Prince's Trust*: “Siempre he querido revertir algunas de las fronteras más absurdas de la década de 1960 en términos de educación, arquitectura, arte, música y literatura, ¡sin mencionar la agricultura!”. La carta planteaba una pregunta: ¿Cómo se vería la realidad si esas fronteras fueran eliminadas?

Ese mismo año, el Príncipe de Gales hizo su primera visita a Rumanía.

HAY UNA HISTORIA sobre el pasado de Viscrí que sigue viva y aún a fecha de hoy se sigue debatiendo apasionadamente. Teniendo en cuenta que no se ha construido ninguna casa nueva en este pueblo desde el siglo XVIII, las edificacio-

◀ Coche de caballos en el pueblo transilvano de Viscrí (Rumanía), considerado un modelo de auténtica vida rural.

▶ La casa del rey Carlos en Viscrí.

▼ El rey Carlos en una visita a Viscrí, en Rumanía, en su primera visita al extranjero desde su coronación.



Semanas después, una carreta tirada por caballos, cargada con cajas, se detuvo frente a la oficina de la compañía ferroviaria en la capital. Era una delegación de Viscrí, con los mejores quesos que el pueblo podía ofrecer. Cientos de quesos. Los sajones entregaron el queso al director de la compañía ferroviaria y le suplicaron que no construyera nada cerca de Viscrí. Su forma de vida era preciosa.

Esa mentalidad, además de las ordenadas y robustas casas sajonas, las iglesias fortificadas y los prados, fue lo que enamoró al rey en Viscrí. Esto, creía Carlos, era un modelo perfectamente encapsulado de la vida antes de la modernidad. De alguna manera, la Gran Bretaña de sus antepasados seguía viva en este rincón olvidado de Transilvania. Desde el punto de vista botánico, había flores, plantas y árboles que habían sido destruidos cuando la agricultura británica se industrializó después de la Segunda Guerra Mundial. Lobos, osos y lince, extintos hace mucho tiempo en Gran Bretaña, rondaban las colinas y valles, los bosques

nes en Viscrí parecen decir: “Las cosas no deberían cambiar mucho”.

A principios de 1900, un representante de la compañía nacional de trenes llegó a Viscrí desde Bucarest. La compañía quería construir una parada en el pueblo. Esto suponía nivelar colinas, realizar amplios trabajos de movimientos de tierra y alojar a ingenieros durante meses en los campos. Los vecinos recibieron al hombre con cortesía y dijeron que lo considerarían.

de carpe y pino. Este país era una fantasía nostálgica hecha realidad. “Es la atemporalidad lo que le da tanto valor”, se cita a Carlos en una página web de turismo para la región. “El paisaje parece sacado de algunas de esas historias que solías leer de niño”.

Cada año, durante décadas, Carlos ha recorrido los pastos y bosques que se extienden por las tierras bajas y las estribaciones de los Cárpatos de Transilvania. Compró propiedades. Enfatizó sus vínculos familiares con la zona, una línea de sangre serpenteante que se remontaba hasta Vlad el Empalador. Su caravana de organizaciones benéficas se trasladó a la región. Carlos enseñó a los aldeanos, por naturaleza desconfiados y cínicos, a conservar los pueblos históricos, los animó a reaprender oficios rurales como la construcción de muros de piedra y el techado de paja, y gradualmente fue dándoles conferencias sobre los peligros de los pesticidas.

En Viscri me di cuenta de lo profundo y poderoso que era el impacto de Carlos. Todo el mundo conocía al rey. Nadie hablaba de él con el desprecio que lo hacían sus súbditos en Gran Bretaña. Había estado en las casas de las personas, y acariciado sus vacas en los establos. Había besado a bebés y probado panes. Enviaba miel a las abuelas del pueblo, y ellas le enviaban mermelada a cambio. Algunos hombres le tallaron cucharas, y él prometió remover el *porridge* real con ellas (no come *porridge*, una pequeña mentira pia-

dosa). Algunos se emocionaban al describir cómo Carlos había salvado al pueblo del hormigón. Cuando el pueblo necesitó un nuevo sistema de alcantarillado, Carlos, sin anunciarlo, sufragó una nueva planta ecológica de tratamiento de aguas residuales basada en juncos, y un nuevo sistema de drenaje para el agua del pueblo (costó cerca de 2 millones de libras).

ESTO ERA UNA monarquía al estilo medieval (el rey había tomado posesión de la gente), en lugar del modelo británico contemporáneo (la gente había tomado posesión del rey). Los rumanos observaban con disgusto a sus políticos rapaces y cínicos. Miraban a Carlos, que no les quitaba nada y parecía darles todo, con reverencia. “¿Podría Carlos ser nuestro rey?”, me preguntaron más de una vez. Francamente, tendría mucho más sentido que ser rey de Inglaterra.

Pero para Carlos no era suficiente ser amado por el pueblo de Transilvania, ni que esta tierra fuera inmensamente hermosa. Para el rey, las cosas debían tener un significado. El mundo necesitaba aprender de aldeas como Viscri. Este es “el último rincón de Europa donde puedes ver una verdadera sostenibilidad, una completa resiliencia y el mantenimiento de ecosistemas en beneficio de la humanidad”, dijo Carlos en un documental de 2011, *Wild Carpathia*, que se reproduce en bucle en el granero de su propiedad en Viscri (abierto al público cuando no está).

Carlos de Inglaterra en Viscrí, “el último rincón de Europa donde se pueden ver ecosistemas enteros en beneficio de la humanidad”, ha dicho.



Pasé unos días más en Viscrí. Vi a mujeres con pañuelos en la cabeza mantener conversaciones unilaterales con los apacibles perros que custodiaban cada osera. Por las mañanas temprano, observaba desde mi ventana cómo arreaban el ganado por el camino. Los hombres se reían bajo los manzanos, bebiendo cerveza para el desayuno. Hablé con ellos.

Las cosas hoy han cambiado. La gente me habló de los precios crecientes de las casas y el aumento del turismo. Temían por la vida salvaje; algunas personas dijeron que se estaba ejerciendo presión sobre los agricultores para aumentar la productividad, tras la guerra en Ucrania y las interrupciones en las cadenas de suministro.

Sin embargo, para Carlos, Transilvania había sido todo lo que Gran Bretaña

no era. Si Gran Bretaña era frenéticamente moderna, Transilvania seguía anclada en el pasado. Si Gran Bretaña era ruda y democrática, Transilvania era obstinadamente feudal. Gran Bretaña estaba envenenada; Transilvania era prístina. Gran Bretaña era caótica; Transilvania era armoniosa. Mientras los británicos se burlaban de Carlos, los transilvanos le ofrecían quesos y doctor honoris causa de la Universidad de Cluj. Había, como señaló el rey durante una visita a Rumanía en 2022, más de 200 especies de mariposas, comparado con las decepcionantes “40 en Reino Unido”.

Había encontrado un refugio. Al principio, nadie lo seguía a Transilvania. Nunca llevó a Camilla ni a sus hijos. Estaba solo, como de niño en Balmoral. Se sentía digno. Estaba en casa. Era el rey. 🍷

ROMPECABEZAS

Romance a la vista

FÁCIL Karen está enamorada de Miguel, así que coge una flor y empieza a arrancarle los pétalos uno a uno: “Me quiere. No me quiere. Me quiere. No me quiere”. (Y sucesivamente.) Pero piensa que podría mejorar sus posibilidades recitando: “Me quiere. Definitivamente me quiere. No me quiere”. ¿Cuál de las siguientes flores le dará un resultado con el que esté contenta, independientemente de la versión que cante?



Haz números

FÁCIL Utiliza cuatro símbolos matemáticos (+, - y ÷) para completar la siguiente ecuación. Utiliza cada símbolo una sola vez e ignora el orden estándar de las operaciones.

$$2 [] 8 [] 6 [] 7 [] 3 = 5$$

		B		A
2	A			
	1			3
			B	
		3		C

Combina

MEDIO En cada fila y columna de esta cuadrícula, tres casillas contendrán una pareja letra-número (como C2), mientras que las otras dos casillas permanecerán vacías. Las letras A, B y C aparecen una vez cada una en cada fila y columna, igual que los números 1, 2 y 3. Cada una de las nueve combinaciones posibles (A1, A2, A3, B1, B2, B3, C1, C2 y C3) aparece al menos una vez en la cuadrícula. ¿Puedes colocar todas las parejas?

Cifras y letras

DIFÍCIL Todas las palabras a continuación (en inglés) tienen algo en común, pero solo una de ellas “funciona” de verdad. Averigua qué tienen en común e identifica la palabra “correcta”.

MILD

MIX

LIVID

CIVIL

LID

MIMIC

DILL

DIFÍCIL El teatro municipal va a representar cuatro obras (un enredo, un musical, un misterio y un drama de época) durante distintos periodos de tiempo (tres, cinco, seis u ocho semanas) a lo largo de 22 semanas. A partir de las siguientes pistas, ¿puedes averiguar el orden de las obras y la duración de cada una?



- ◆ El musical no se representará en la semana 15.
- ◆ En la semana 17, la obra que estaba en marcha en la semana 13 se habrá cerrado.
- ◆ El drama de época se desarrolla en la semana 14.
- ◆ El enredo está en marcha en la semana 10.
- ◆ El musical se pondrá en escena después del misterio.
- ◆ El misterio durará más que el drama de época, pero menos que el enredo.

Cifras y letras

Todas están formadas por números romanos, pero solo "MIX" se escribe como un número romano válido. (Representa 1009.)

Al teatro

El misterio dura cinco semanas (semanas 1-5), el enredo ocho semanas (6-13), el drama de época tres semanas (14-16) y el musical seis semanas (17-22).

		B2	A3	C1
A1		C2	B3	
	C1		A2	B3
B2	A3		C1	
C3		B1		A2

Romance a la vista
La flor azul, con siete pétalos.

Haz números
 $2 \times 8 + 6 - 7 \div 3 = 5.$

$$2 \times 8 + 6 - 7 \div 3 = 5.$$



1. Durante la Guerra Fría, la crisis de los misiles en Cuba puso al mundo al borde de una guerra nuclear. ¿Qué líder soviético estuvo directamente involucrado en esta crisis de 1962?

- A) Leonid Brézhnev
- B) Nikita Jrushchov
- C) Iósif Stalin
- D) Mijaíl Gorbachov

2. En 2023, un equipo de investigadores logró avances significativos en la creación de inteligencia artificial capaz de predecir enfermedades neurodegenerativas. ¿Cuál de estas enfermedades fue el foco principal de este desarrollo?

- A) Alzheimer
- B) Esclerosis múltiple
- C) Parkinson
- D) Huntington

3. El Cañón del Yarlung Tsangpo es considerado el más profundo del mundo. ¿En qué país se encuentra?

- A) China
- B) Estados Unidos
- C) Perú
- D) India

4. En los Juegos Olímpicos de París 2024, un atleta rompió el récord

mundial de velocidad en los 400 metros vallas. ¿Quién fue?

- A) Sydney McLaughlin-Levrone
- B) Usain Bolt
- C) Eliud Kipchoge
- D) Wayde van Niekerk

5. En 2021, una novela de Kazuo Ishiguro abordó el impacto de la inteligencia artificial en la sociedad con una historia conmovedora. ¿Cuál es el título de esta obra?

- A) Klara y el Sol
- B) El gigante enterrado
- C) Nunca me abandones
- D) El artista del mundo flotante

6. Algunas películas de ciencia ficción han predicho tecnologías del futuro. ¿Cuál de estos filmes anticipó el uso de videollamadas y asistentes de voz?

- A) Blade Runner
- B) 2001: Odisea del espacio
- C) Minority Report
- D) Terminator

7. En 2021, un rover de la NASA aterrizó en Marte con la misión de buscar signos de vida pasada. ¿Cómo se llama este vehículo explorador?

- A) Perseverance
- B) Opportunity

- C) Curiosity
- D) Spirit

8. Una de las series de televisión más influyentes de la última década, “Black Mirror”, se hizo famosa por retratar distopías tecnológicas. ¿En qué plataforma se popularizó la serie?

- A) Amazon Prime
- B) Netflix
- C) HBO Max
- D) Disney+

9. En la última década, un artista ha sido el más galardonado en los premios Grammy. ¿Quién ostenta el récord de más Grammys ganados hasta 2024?

- A) Taylor Swift
- B) Beyoncé
- C) Kendrick Lamar
- D) Adele

10. En 2023, un acuerdo de paz fue firmado tras décadas de conflicto ¿entre qué dos países?

- A) Armenia y Azerbaiyán
- B) Corea del Norte y Corea del Sur
- C) Rusia y Ucrania
- D) India y Pakistán

11. En 2022, un estudio científico reveló nuevos avances sobre la neuroplasticidad del cerebro. ¿Qué capacidad describe este término?

- A) La capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones
- B) La memoria a largo plazo
- C) La rapidez de procesamiento cognitivo

- D) La influencia de las emociones en la toma de decisiones

12. El movimiento “Criptoarte” ha transformado la manera en que se venden obras digitales. ¿Qué tecnología permite la autenticación de estas piezas?

- A) Blockchain
- B) Inteligencia Artificial
- C) Realidad Virtual
- D) NTF

13. Algunos edificios modernos destacan por su innovación estructural. ¿Qué rascacielos es conocido por su diseño retorcido y su eficiencia energética en Suecia?

- A) Turning Torso
- B) Burj Khalifa
- C) One World Trade Center
- D) The Shard

14. En los últimos cinco años, ¿qué club ha ganado más títulos internacionales, consolidando su supremacía en el fútbol europeo?

- A) Real Madrid
- B) Manchester City
- C) Bayern Munich
- D) Paris Saint-Germain

Respuestas: 1. b) Nikita Jrushchov. 2. a) Alzheimer. 3. a) China. 4. a) Sydney McLaughlin-Levrone. 5. a) Klara y el Sol. 6. b) 2001: Odisea del espacio. 7. a) Perseverance. 8. b) Netflix. 9. b) Beyoncé. 10. a) Armenia y Azerbaiyán. 11. a) La capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones. 12. a) Blockchain. 13. a) Turning Torso. 14. a) Real Madrid.

VOCABULARIO



Salvador Gutiérrez
Ordóñez, de la
Real Academia
Española (RAE)

“Deja que las palabras fluyan, no las obligues ni aun menos las maltrates, haz con maña y dulzura tu oficio de pastor, y deja que ellas busquen los mejores pastos, que hagan sonar sus esquilas a su ritmo y manera. Tú cuida solo de que no se desmanden. Guíalas y déjate guiar por ellas, porque eres su pastor y también su sirviente.”

(Luis Landero)

1. arancel **A** Uno de los nueve tipos de ángeles. **B** Piedras que sustentan los caminos. **C** Tasa o tributo que se paga por ventas, importaciones...

2. ánade **A** Pulsera de origen fenicio. **B** Ave de la familia de los patos. **C** Joya etrusca.

3. cicerone **A** Guía de arte o de historia. **B** Instructor de novicios. **C** Predicador protestante.

4. ínterin **A** Órgano interno. **B** Íntimamente. **C** Mientras tanto, tiempo transcurrido entre dos cotas.

5. iridiscencia **A** Displícencia o descuido. **B** Reflejo de colores brillantes. **C** Enfermedad del iris ocular.

6. clavadista **A** Deportista que se arroja al agua desde alturas. **B** Persona que

clava maderos. **C** Persona que mete pufos a la gente.

7. candelaria **A** Fiesta de la purificación en febrero. **B** Candelabro hebreo. **C** Candelero antiguo.

8. alegato **A** Especie de lagartos. **B** Allegado. **C** Discurso en favor o en contra de algo.

9. tropo **A** Demasiado. **B** Expresión lingüística fijada, normalmente figurada. **C** Dificultad

10. delación **A** Acusación, denuncia. **B** Retraso. **C** Traición.

11. colapso **A** Paralización de un sistema que se mueve. **B** Accidente de tráfico. **C** Huelga.

12. apostasía **A** Renuncia pública de una religión. **B** Imposibilidad de movimiento. **C** Herejía.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. arancel (C) Tasa o tributo que se paga por ventas, importaciones...: “En una situación así, los aranceles de Trump podrían hacer que ese ligero crecimiento se acabe convirtiendo en una recesión”.

2. ánade (B) Ave de la familia de los patos: “Entre el cañizo y espadaña allá abajo se veían ánades”.

3. cicerone (A) Guía de arte o de historia: “Cuando vi que nuestro cicerone cargaba una carretilla con despojos ensangrentados empecé a comprender”.

4. ínterin (C) Mientras tanto, tiempo transcurrido entre dos cotas: “En el ínterin, juntos, Berta y Álex, han observado en Tanzania el martín pescador malaquita”.

5. iridiscencia (B) Reflejo de colores brillantes: “Con iridiscencias de cobalto y lapislázuli”.

6. clavadista (A) Deportista que se arroja al agua desde gran altura: “Se zambulló a su vez como un clavadista”.

7. candelaria (A) Fiesta de la purificación en febrero: “...hará que se

despierte la savia en los árboles cuando llegue la candelaria».

8. alegato (C) Discurso en favor o en contra de algo: “...un amable alegato contra los prejuicios raciales en forma de cuento fantástico”.

9. tropo (B) Expresión lingüística fijada, normalmente figurada: “...se detenía a analizar la aparente contradicción en el uso de un tropo racista como el de ‘negro mágico’”.

10. delación (A) Acusación, denuncia: “El autor de ‘El proceso’ profetizó lo que a lo largo del siglo XX se convertiría en una práctica de los totalitarismos europeos: las delaciones”.

11. colapso (A) Paralización de un sistema que se mueve: “la película funcionaba a modo de metáfora sobre el colapso del sistema capitalista”.

12. apostasía (A) Renuncia pública de una religión: “...incluso donde la apostasía no está penada existe el riesgo de que algún extremista se tome la justicia por su mano”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES



Un nuevo propósito

Cinco personas que han retomado los estudios de mayores y han encontrado un nuevo propósito.

El cerebro pospandemia

Pequeñas confusiones de palabras y otros efectos que no siempre son Covid persistente.

Esperanza para una niña de Gaza

A sus 13 años, y tras perder las piernas en un ataque en Gaza, ha recuperado la sonrisa.

La ciudad salvaje

Cómo puede una ciudad como Londres aprender a convivir con animales.



Los Zapatos Anti-Fatiga 100% saludables

¡El mejor regalo
para mis pies!

ZAPATOS

ELEGANCE
Comfort



**SUPERLIGEROS
Y FLEXIBLES**

**¡Olvidará que los
lleva puestos!**



**INTERIOR DE PIEL
AUTÉNTICA**

**Garantía de
confort Térmico**



**ADAPTABLES Y
FÁCILES DE PONER**

**Cierre de velcro
y horma extra-ancha**



ANTIDESLIZANTES

**Suela adaptable
al pavimento**



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com



INTERIOR
PIEL
AUTÉNTICA

Color marrón
Interior de Piel Auténtica
Plantilla de Memory Foam
Suela antideslizante
Tallas: 40 a 45

¡NOVEDAD!

**¡Disfrute de los beneficios de las
PLANTILLAS de auténtico MEMORY FOAM!**



✓ Efecto
"anticansancio"

✓ Reducen el
impacto en espalda
y articulaciones

Pruebe los zapatos más cómodos de su vida

Disfrute de la última revolución en calzado saludable con **Elegance Comfort**, los zapatos diseñados para cuidar de sus pies sin renunciar a la elegancia.

Su Plantilla de Memory Foam se adapta al pie y reduce el impacto en las articulaciones y zona lumbar al caminar.

Su diseño flexible y ligero, con horma extra-ancha y cierre de

velcro, ofrece un ajuste perfecto sin presión ni roce. Y su interior de Piel Auténtica transpirable garantiza el máximo confort.

Además, su elegante color marrón clásico combina con todo.

Son perfectos para quienes sufren molestias en los pies o espalda, sobrepeso, movilidad reducida... y para quienes buscan comodidad las 24 horas del día... ¡regáleselos!

**Solicítelos hoy mismo
por sólo 39€**

(más 4,95€ por gastos de envío)

llamando al teléfono

902 107 902

**Y recibirá un REGALO
SORPRESA**



Oferta válida solo para Península,
Baleares y Canarias

EX93



FOTO: © ISTOCK.COM / GREGEPPERSON



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.